43072/A

Leitfaden
zur Turnlehre und Turnkunst.

Nach der von

Friedrich Ludwig Jahn

begründeten Schule

zunächst als

Handbuch für die Schüler und Besucher

der

Turnanstalt zu Frankfurt a/M.

herausgegeben von

August Ravenstein.

Frankfurt am Main 1844.

In Commission bei Friedrich Wilmans.

303950

WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

Inhalt.

Vorwort 1
Begriff und Wesen der Turnkunst 3
Turngesetze und Turnordnungen 7
Zur Turnlehre und Turnsprache 16
1) Freiübungen, zur Lehre 22
2) Freiübungen, zur Anwendung 26
A. Eigentliche Freiübungen 26
B. Freiübungen im Liegestand (Strecken) 29
C. Gehen und Laufen 30
D. Freiübungen zur Wehrhaftigkeit 31
a) Marschiren 32
b) Gewehrfechten 33
c) Fechtübungen, Schießen u. s. w. 33
E. Ringen 34
F. Vermischte Freiübungen 38
3) Springen 39
A. Freispringen 39
B. Sprung im Reifen, Rohr und Seil 40
C. Sturmlaufen und Sturmspringen 42
D. Stabspringen 43
4) Bockspringen 45
5) Schwingen am Pferd 47
6) Reckübungen (auch Schwebereck) 64
7) Barrenübungen 79

8) Rundlauf oder Kreisschwingel 92
9) Streckschaukel oder Ringschwebel 96
10) Schwebeübungen auf dem Baum, der Latte und Stütze 102
11) Uebungen an der Hangel-Leiter 105
12) Klettern 109
13) Hantelübungen 118
14) Stabübungen und Stockschlagen 121
14) Werfen 123
16) Heben (auch Tragen) 125
Spiele 127

Vorwort.

Was Lübecks Lehr- und Handbuch der deutschen Turnkunst und Spießens Turnen in den Frei-Hang- und Stemmübungen für die Lehrer und Warte der Turnkunst, das soll dieser Leitfaden in seiner abgekürzten Form für die jungen und — alten Zöglinge dieser edlen Kunst als treues und — wohlfeiles, mithin Allen zugängliches Merkbüchlein sein. Dann soll es für seinen nächsten Zweck den Besuchern (Knaben wie Erwachsenen) der Frankfurter Turnanstalt eine Uebersicht der daselbst bestehenden Einrichtungen, gesetzlichen Bestimmungen und Turnordnungen geben, damit insbesondere die neu Eintretenden in den Stand gesetzt sein möchten, die hierüber nöthigen Belehrungen schöpfen und in dem rechten Sinne sich auf dem Turnplatze einleben zu können

In Hinsicht auf die innere Einrichtung des Büchleins ist zu bemerken, daß es die Absicht nicht sein konnte, Neues zu bringen oder Altes neu benamsen zu wollen. Doch glaubte der Verfasser zweckmäßig zu verfahren, indem er sich bemühte, Turnlehre und Turnkunst als sich gegenseitig ergänzende Glieder zu behandeln. Von ersterer findet man indessen nur das Nöthigste für die Anfänger und bleiben die Strebsamen, insbesondere Turnlehrer auf die obengedachten vollständigen Werke angewiesen. Hin und wieder gebrauchte Abkürzungen sind wohl von selbst verständlich. Die in Klammern gesetzten römischen Ziffern bezeichnen da die Stufe der betreffenden Uebungen, wo stoffartige Gliederung der Uebungen vorgezogen werden mußte, die Angabe der Verhältnißzahlen für die Schwierigkeit aber dennoch nöthig schien.

Was Spieß in Hinsicht auf Turnsprache und Gliederung der Turnübungen Beachtenswerthes beigebracht hat, findet sich in diesem Leitfaden gehörigen Ortes benützt. Insbesondere hielt man die Maingegend, wo mitteldeutsche Mundarten herrschen, geeignet, einige wenige Ungleichheiten, welche hier und da noch in der turnerischen Sprache herrschen, sprachgerecht umzubilden; so Stützeln statt Handeln, Schwingen statt Wippen u. s. w. Ueberall aber soll das Wesen der Jahn'schen Sprach- und Turnschule in der weiteren, ihr durch Eiselen, Euler und Lübeck gewordenen Entwickelung unangetastet bleiben. Darum ist auch diese Quelle auf dem Titel genannt. Einzelnes vermögen wir wohl zu bessern, zurecht zu richten, aber das Ganze verdanken wir unserem Altmeister Jahn, dem urkräftigen Kämpfer für deutsches Volksthum. Sein Andenken, noch jüngst auf eine so erfreuliche Weise gefeiert, lebe fort und fort und begeistere Jung und Alt für die edle Turnkunst.

Begriff und Wesen der Turnkunst.

„Die Turnkunst soll die verloren gegangene „Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung wieder „herstellen, der bloß einseitigen Vergeisterung die wahre „Leibhaftigkeit zuordnen, der Ueberfeinerung in der „wieder gewonnenen Männlichkeit das nothwendige „Gegengewicht geben, und im jugendlichen Zusammen„leben den ganzen Menschen umfassen und ergreifen.“ So Friedrich Ludwig Jahn, der Begründer der deutschen Turnkunst, und fügen wir noch seine weiteren Worte hinzu: „jede Turnanstalt ist ein Tummelplatz leiblicher Kraft, „eine Erwerbschule männlicher Ringfertigkeit, ein „Wettplan der Ritterlichkeit, Erziehungsnachhülfe, Ge„sundheitspflege und öffentliche Wohlthat; sie ist Lehr„und Lernanstalt zugleich in stetem Wechselgetriebe,“ so haben wir im Ganzen genommen ein treffendes, wahres Bild des Turnwesens, wie es sein sollte und überall in Deutschland — mit wenigen Ausnahmen — in der That auch ist.

Das Turnen selbst zerfällt wieder in drei Hauptrichtungen in sofern es erstens als Sache der Jugenderziehung mit der Schule Hand in Hand geht (Knaben- und Mädchenturnen), zweitens als volksthümliche Versittlichungsanstalt die erwachsene Jugend zur Wehrhaftigkeit führt (Turnen Erwachsener und Krieger-Turnen) und endlich drittens vorzugsweise das

körperliche Wohlbefinden, verbunden mit der Heilung mancherlei krankhafter Zustände zu Zwecke hat (medizinisches Turnen).

Wenige Andeutungen mögen genügen, uns über die Bedeutung jener Richtungen zu verständigen. So rufe ich denn zuerst der noch unerwachsenen Jugend die Worte in's Gedächtniß zurück, mit denen die erste Auflage dieses Handbüchleins eingeleitet war:

Turnen heißt drehen, wenden; rührig und rüstig schon soll sich der Knabe bewegen, doch anständig und sittsam, dabei ein Verachter aller eiteln Sinnenlust und alles falschen Treibens. Weichlichkeit und Müßiggang seien daher verbannt; fromm, frei, frisch und fröhlich im Ringen nach der Vollendung der Körper- wie der Seelenbildung sollt ihr leben, so auf dem Turnplatz, so in der Schule, so im elterlichen Hause. — Körperkraft und Seelenadel sind die köstlichen Früchte dieses Ringens. Nur durch Ausdauer, Beharrlichkeit und strengen Gehorsam gegen die auf dem Uebungsplatze bestehenden Vorschriften vermöget Ihr meine jungen Freunde, sie zu erringen. Nur fortgesetzte langjährige Uebung macht den Körper stark, gewandt und zu jeder Verrichtung geschickt; glaube daher Keiner, es sei das Turnen ein Spiel oder Zeitvertreib müßiger Stunden, denn wer es als solches betrachtet, thut besser, den Uebungsplatz zu meiden. Strenge Ordnung, regelmäßiger Besuch des Turnplatzes, Liebe und Eifer für die Sache sind die Bedingungen, welche Ihr vor allem zu erfüllen habt, wenn das Turnen Euch mehr als eine vorübergehende Unterhaltung verschaffen, wenn es Euer künftiges Lebensglück mit begründen soll. Damit Ihr diesen Bedingungen besser genügen möget, wird Euch dieses Buch in die Hände gegeben. Die gewissenhafte Befolgung der darin abgedruckten Gesetze schafft Ordnung und bewahrt Euch vor Gefährlichkeiten. Die zahlreichen Uebungen, welche ihr verzeichnet findet, werden Euern Eifer stärken: rastet nicht, bis Ihr derselben Aller Meister seid und bemerkt Euch von Stufe zu Stufe das Erlernte, damit keine Lücke bleibe. Die Spiele endlich mögen die Liebe

zum Turnen wecken und in fröhlichem jugendlichem Zusammenleben erhalten.

„Seht in der Uebung Spiel
„Des Lebens ernstes Ziel!
„Nur Uebung stählt die Kraft,
„Kraft ist's, was Leben schafft!"

E. Conradi.

Für die erwachsene Jugend aber möchte ich außer dem Obigen, was auch auf sie sich bezieht, noch einige besondere treu und wohlgemeinte Worte hinzufügen. Es möge der Jüngling und junge Mann, des reinen und einzigen Zweckes der Turnkunst, wie er in den oben angeführten Worten Jahns so klar ausgesprochen ist, stets eingedenk sein, er möge nimmer vergessen, daß er dem Volke, dem Staate und der bürgerlichen Gesellschaft angehört, wo er über kurz oder lang seinen Wirkungskreis findet; dort sich dereinst in seinem Berufe als nützliches Glied des Ganzen zu zeigen, lebt er sich auf dem Turnplatze ein, zu Mäßigkeit, einfacher Sitte, Keuschheit, Gemeinwesen, Vaterlandsliebe, Wahrhaftigkeit, Mannszucht und jeglicher bürgerlichen Tugend. Ihm ist der Turnplatz eine ergänzende Vorschule für's Leben und wahre „Erziehungsnachhülfe"; nicht aber ein Ort, wo Selbstüberhebung, Einseitigkeit und Kastenwesen auf Kosten wahrer Jugendlichkeit genährt werden sollen. Der Verein der Turner stellt demnach keine gesellschaftliche oder gar politische Sekte dar, wo Dünkel und Anmaßung herrschen. Er geht hervor aus dem Schoße des Volkes, geweckt von der Idee sittlicher und männlich-volksthümlicher Erhebung, um wieder zurückkehrend dahin als eine gesunde Lebensader veredelnd und verjüngend unser Geschlecht zu durchströmen. —

Nun noch ein Wort an diejenigen, welchen nach Alter und bürgerlicher Stellung das Turnwesen an und für sich kein volksthümlich erziehendes Bildungsmittel im engeren Sinne mehr sein kann, die es vielmehr zunächst und hauptsächlich als reine Gesundheits-Maasregel zu betrachten in dem Falle sind. Immer noch unendlich wichtig bleibt selbst von diesem engeren Gesichtspunkte aus betrachtet, die Turnkunst.

Ist sie es doch einzig und allein, welche ihren Jüngern den wahren Vollgenuß leiblichen Wohlseins verschafft, nicht zu gedenken der merklichen Erleichterung, welche sie bei zahlreichen, in gestörtem Säfteumlaufe wurzelnden, durch sitzende Lebensweise noch gesteigerten krankhaften Zuständen gewährt. Von selbst versteht sich hierbei eine zweckmäßige Auswahl der Uebungen, ein Vorherrschen turnerischer unterhaltender Bewegungsspiele. Dann spreche aber Keiner „ich bin zu alt." Gerade den Alten thut eine Erfrischung wohl, und glücklich Derjenige, so nicht zu früh verknöchert und versteift, um vor der Zeit eines schmachvollen Todes zu sterben.

So ergeben sich denn für den Turnplatz drei, nach Alter sowohl als nach ihrer Stellung zum Turnwesen scharf begränzte und gegliederte Abtheilungen: die Knaben, die Jünglinge und die Männer; man sollte noch hinzufügen: die Mädchen, doch ist für diese das gegenwärtige Handbuch nicht bestimmt. In einer wohlgeordneten Turnanstalt darf kein vermischtes Turnen dieser Abtheilungen stattfinden; eine jede derselben heischt ihre besonderen Einrichtungen, hegt ihren eigenthümlichen Geist. Dabei soll aber kein Unterschied nach Ständen herrschen und was auch zu Gunsten des abgesonderten Turnens in und bei den einzelnen Schulen gesagt werden kann, so wird man doch immer in dem öffentlichen allgemeinen Turnplatze das geeignetste Mittel anerkennen müssen, die Schuljugend zu einem volksthümlichen bürgerlichen Zusammenleben vorzubilden und jeden Kastengeist in ihr zu ertödten.

Turngesetze und Turnordnungen.

a) Für die Abtheilung der Knaben.

Allgemeine Gesetze.

1) Jeder Schüler hat zur festgesetzten Stunde auf dem Turnplatze zur erscheinen, in Verhinderungsfällen aber demnächst eine schriftliche Entschuldigung seiner Eltern oder Vorgesetzten beizubringen.

2) Bei der Ankunft auf dem Turnplatze sind die Oberkleider ab- und die vorschriftsmäßigen Turnjacken anzulegen. Letztere sind beim Weggehen an dem, jeder Abtheilung angewiesenen Orte aufzuhängen, auch mit dem Namen des Eigenthümers zu bezeichnen.

3) Die Schüler werden in Riegen getheilt, deren jeder ein Vorturner und ein Anmann vorgesetzt ist. Den Anordnungen des Vorturners und in dessen Verhinderung des Anmanns ist unverweigerlich Folge zu leisten, wogegen diese für ihre Handlungen jedoch verantwortlich bleiben.

4) Während der vor und nach dem jedesmaligen regelmäßigen riegenweisen Turnen anberaumten Zeit für freie Uebungen und Spiele ist — unbeschadet anständiger Fröhlichkeit — Ruhe, Ordnung und Folgsamkeit eines Jeden Pflicht. Namentlich darf Keiner den Turnern die Bahn vertreten noch auch müßig auf dem Platze umherstehen.

5) Diejenigen Schüler, welche der ersten Stufe noch nicht mächtig sind, haben sich während des freien Turnens aller und jeder Uebungen (Freispringen, Schwebegang auf dem Liegebaum, Ziehklimmen und Hangeln am Reck, Niederlassen, Handeln und Anmunden am Barren, Klettern an der Stange und dem Tau und Steigen auf der schiefen Leiter ausgenommen) zu enthalten, es sei denn ein Lehrer oder Vorturner gegenwärtig.

6) Jeder Schüler soll alles und jedes Turnzeug und Geräth nur zu den bestimmten Uebungen gebrauchen. Alles be-

wegliche Geräth (Gere, Springstangen, Kugeln, Gewichte u. s. w.) soll nach der Uebung durch die Vorturner an seine Ruhstelle gebracht werden.

7) Während der regelmäßigen Uebungen darf nur gesprochen werden, was zur Sache gehört.

8) Alles Wassertrinken ist während des Turnens sowohl, als auf dem Heimwege der gefährlichen Folgen wegen verboten.

9) Alle Uebungen sollen rechts wie links getrieben werden.

Vom Laufen und Springen.

10) Es soll beim Laufen, zumal beim Massenlauf nicht gesprochen werden.

11) Nach dem Laufen soll Keiner gleich still stehen, noch sich setzen oder gar lagern, sondern zur allmähligen Abkühlung und Erholung umhergehen.

12) Das Springseil soll straff doch beweglich aufgelegt und dabei das Untergestell der Springel nicht betreten werden.

13) Es hat jeder nur eine solche Springstange zu wählen, welche ihn mit Sicherheit zu tragen vermag.

14) Das Tiefspringen darf ohne besondere Aufsicht nicht über 1½ Leibeshöhe von den Anfängern getrieben werden.

Vom Schweben.

15) Auf dem Schwebebaum soll nicht geschaukelt oder gesessen noch beim Absprunge gekippt werden.

16) Das Zopfende muß von dem Abspringenden angehalten werden.

17) Auf dem Zopfende dürfen nur zwei Turner zu gleicher Zeit sich befinden.

18) Bei dem Schwebekampf darf nicht gestoßen, noch gezerrt, auch von den Umstehenden nicht an den Baum gerührt werden.

Vom Reck und Barren.

19) Es soll Niemand an einem Reck turnen, das er nicht reichen kann im Stand oder Sprung.

20) Es soll sich Niemand an einem Barren üben, an dem er nicht in den Stütz hüpfen oder stemmen kann.

Vom Klettern.

21) Es sollen die Taue und Strickleitern nicht geschwenkt werden, auch soll keiner daran sich schaukeln.

22) Wenn einer bereits klettert, soll ein anderer ihn nicht hindern, sei's durch Nachklettern, sei's durch Straffhalten des Taus, wenn er es nicht selber verlangt.

23) Am Enterbaum, Enter- und Hangeltau dürfen nie zwei zugleich sich üben.

24) Keiner darf an der schrägen Leiter inwendig auf und absteigen, wenn er das Tau von gleicher Höhe nicht erklettern kann.

25) Oben auf allen Klettergerüsten dürfen höchstens zwei zu gleicher Zeit sein und einer muß sogleich herab, sobald ein Dritter an Tau oder Strickleiter klettert oder sich an der Streckschaukel übt.

26) Auf den Kreuzen der Klettermaste soll nur einer sitzen und auch dieser nur so lange, als zum Ausruhen nothwendig ist.

27) Das Ausruhen auf der Strickleiter ist nicht erlaubt.

28) An dem Tau soll Jeder nur so hoch klettern, als seine Kraft ausreicht, um das Herabgehen mit Uebergreifen der Hände zu bewerkstelligen.

29) Die Fahrt über die Querbäume oder Rahen darf nur von Denen gemacht werden, welche die zweite Stufe zu turnen vermögen, schwindelfrei und im Entern an dicken Bäumen sicher sind.

30) Wer nicht zweimal bis zum Ueberschauen Ziehklimmen kann, darf sich im Klimmen nicht üben.

Vom Gerwerfen.

31) Die Gerhaltenden stehen, beim Rechtswerfen, links vom Werfenden; wer geworfen, tritt rechts.

32) Schauluſtige dürfen nur ſchrägrückwärts hinter dem Werfenden ſtehen.

33) Derjenige der den Kopf abgeworfen, hat ſolchen ſofort wieder aufzuſtellen.

Vom Schocken und Stoßen.

34) Niemand darf eine Kugel in der Bahn liegen laſſen.

35) Schock- und Stoßbahnen müſſen von ſchauluſtigen Turnern vermieden werden; dieſe dürfen nur ſchräg rückwärts vom Werfenden ſtehen, das iſt auf der Seite der Riege.

Vom Ringen.

36) Beim Ringen iſt unter den Kämpfenden jede Erbitterung unterſagt, und es wird denſelben Ruhe und Beſonnenheit zur Pflicht gemacht.

37) Alle gefährlichen oder ſchmerzhaften Griffe, ſo wie Stöße und Tritte ſind ſtreng verboten.

Von Turnſpielen.

38) Von Turnſpielen ſollen alle Schwache und ſehr Kleine ausgeſchloſſen bleiben, auch für die Regel die, ſo nicht über die Vorübungen weg ſind.

39) Es ſoll kein Spiel ohne Erlaubniß unternommen werden.

40) Niemand ſoll mitſpielen, der nicht vorher bei der Theilung zugegen geweſen und abgetheilt worden.

41) Ueberhaupt ſoll ſich Keiner in irgend eine Spielſchaar eindrängen oder einſchleichen.

42) Die allgemeinen Turngeſetze ſind auch bei den Turnſpielen gültig, wie in jedem Vielkampf; doch kann gemeinſame Uebereinkunft vor Beginn eines Spieles in Nebendingen einen Spielbrauch ordnen, ſtellen und feſtſetzen.

b) Für die Abtheilung der Jünglinge und jungen Männer.

Hier gilt statt der allgemeinen Gesetze, oben 1—9, Folgendes:

1) Jeder hat zur festgesetzten Stunde auf dem Turnplatze zu erscheinen; nur Krankheit oder sehr dringende sonstige Verhinderung darf einen Grund zur Versäumniß abgeben.

2) Bei der Ankunft auf dem Turn-Platze sind die Oberkleider abzulegen. Unterhält sich einer eine Turn-Jacke, so ist solche beim Weggehen, am angewiesenen Orte aufzuhängen; sie muß mit dem Namen des Eigenthümers bezeichnet sein.

3) Keiner soll eine Uebung die er nicht nach den Regeln bereits erlernt hat, ohne Beihülfe versuchen.

4) Alle Uebungen sollen rechts und links getrieben werden

5) Auf dem Turn-Platze darf nicht geraucht werden.

Riegenordnung.

6) Am dritten Abend jeden Halbjahrs findet die Wahl der Vorturner und Anmänner so wie die Eintheilung der Turner nach Maasgabe ihrer Fähigkeit in Riegen von 8—10 Mann statt.

7) Obliegenheit der Vorturner und der Anmänner ist:

a) besonders fleißiges Wirken und Sinnen in der Turn-Kunst; b) Handhabung der Ordnung beim Riegen-Turnen und bei der Turn-Kühr; c) Verwahrung der beweglichen Geräthe.

8) Den Anordnungen der Vorturner und in deren Verhinderung der Anmänner, ist unverweigerliche Folge zu leisten, wofür diese jedoch für ihre Handlungen dem Vorsteher der Anstalt als dem Turn-Warte verantwortlich sind.

9) Bei erfolgtem Aufrufe zum Riegen-Turnen hat Jeder an dem angewiesenen Platze zur Ableſung Stellung zu nehmen, worauf der Abmarsch zu den bestimmten Turngerüsten in gehöriger Ordnung erfolgt.

10) Während des riegenweisen Turnens darf nur gesprochen werden, was zur Sache gehört; jeder hat in Reihe zu verbleiben.

11) Turn-Kühr kann erst nach abermaligem Aufrufe des Turn-Wartes eintreten, doch bleibt, wenn nicht etwa ein Spiel von der Mehrzahl vorgeschlagen wird, einzelnen Riegen unbenommen, an dem von ihnen besetzten Gerüste weiter zu turnen.

10 bis 37 der obigen Gesetze dagegen finden auch hier ihre gleichmäßige Anwendung. Für die Turnspiele gilt jedoch:

12) Von Turnspielen, die von der Mehrheit beschlossen sind, soll sich Keiner ohne gegründeten Anlaß ausschließen.

Leute, so der Schule entwachsen, und Zweck und Wesen der Turnkunst nach der oben gegebenen Andeutung richtig erfaßt haben, bedürfen außerdem noch besonderer Bestimmungen, wodurch ihr geselliges Zusammenleben als eine Turngemeinde geordnet wird. Für Frankfurt hat sich in dieser Beziehung folgende

Turnordnung

als zweckmäßig und der volksthümlich-sittlichen Richtung der Turnkunst entsprechend erwiesen.

1) Aufnahmfähig sind nur Jünglinge, welche das 16. Lebensjahr zurück gelegt haben und deren Ruf unbescholten ist. Jeder wird vor seiner Aufnahme mit den bestehenden Gesetzen und Einrichtungen bekannt gemacht und auf deren Inhalt verpflichtet.

2) Der halbjährige voraus zu entrichtende Beitrag beträgt dermalen 3 fl., nebst 12 kr. als Beisteuer für etwaige, die Abtheilung der erwachsenen Turner ausschließlich betreffende Ausgaben.

3) Um die freie Bewegung im geselligen Verkehr der Turner nicht zu beschränken, wird zwar über die Form der gegenseitigen Anrede nichts Bestimmtes festgesetzt; doch wird der Wunsch ausgesprochen, daß wenigstens auf dem Turnplatze selbst die brüderliche Anrede mit „Du" möglichst allgemein werden möchte.

4) Jeder Turner ist verpflichtet, Mont. u. Donn. Abend wo möglich um 7 Uhr, bei Verhinderung aber spätestens halb 8 Uhr bei der Verlesung zu erscheinen und mindestens bis zum Beschlusse des ¾ stündigen Riegenturnens anwesend zu bleiben.

5) Ist Einer durch Krankheit oder sonstige sehr dringende Verhinderung am Erscheinen abgehalten, so hat er dieß vorher anzuzeigen, widrigenfalls er sich einer Rüge aussetzt.

6) Der für die Berathung gemeinschaftlicher Angelegenheiten, insbesondere für Handhabung dieser Turnordnung und der Turngesetze, Wahl der Vorturner und Anmänner, Eintheilung der Riegen, Veranstaltung von Turngängen und Turnfesten, Vermittelung etwaiger Streitigkeiten als Schieds- und Ehrengericht u. s. w. erforderliche Vorstand soll einschließlich des Vorstehers der Anstalt aus 5 Mitgliedern bestehen, welche Letztere für jedes halbe Jahr von der Gemeinde neu gewählt werden.

7) Dieser Verstand wählt aus seiner Mitte einen Schatzmeister zur Verwaltung des gemeinschaftlichen Eigenthums und einen Schreiber für die Besorgung etwaiger schriftlicher Arbeiten. Als Ordner führt der Vorsteher der Anstalt den Vorsitz und bringt die gefaßten Beschlüsse zur Ausführung.

8) Der Vorstand, welcher die Verpflichtung hat, das Betragen der einzelnen Turner leitend, belehrend und aufmunternd zu überwachen, Ungesetzlichkeiten zu rügen, Störungen der brüderlichen Eintracht zu beseitigen und einen befriedigenden, sittlichen Zustand der Gemeinde zu erhalten, hat auch das Recht, unordentliche Turner zurecht zu weisen, Unwürdige aber nach Erforderniß auszustoßen.

9) Unwürdigkeit aber wird begründet: a) durch unsittlichen Lebenswandel, b) durch wiederholt gerügtes unanständiges Betragen, c) durch nachlässiges Besuchen des Turnplatzes, d) durch Widersetzlichkeit gegen Turnwart und Vorturner, e) durch Weigerung des Gehorsams gegen die Gesetze, f) durch Weigerung des Beitrags, g) durch, dem Turnwesen feindselige und nachtheilige Reden und Handlungen überhaupt.

10) Die allgemeinen Turngesetze und vorstehende Turnordnung sollen von Zeit zu Zeit öffentlich vorgelesen werden.

c) Für die Abtheilung der Männer.

Hier gestalten sich die Einrichtungen in Hinsicht auf die Erreichung der vorzugsweise gesundheitlichen Zwecke der Theilnehmer, ihr gereifteres Alter und ihre bürgerliche Stellung, wiederum anders als vorstehend; im Ganzen genommen weniger streng bindend und in mehr vorsorglicher als gebietender Weise. So weit sich, bei noch mangelnder längerer Erfahrung über das erst in seiner Entwickelung begriffene Gesundheitsturnen etwas Entsprechenderes festsetzen läßt, möge ein Abdruck des betreffenden Abschnittes aus der deßhalb im Frühjahre 1844 ergangenen Einladung zur Theilnahme an einer Folge gesundheitsdienlicher Leibesübungen als vorläufige Turnordnung genügen.

1) Die Turntage der Theilnehmer sind auf Montag, Mittwoch und Freitag von Morgens 6 bis 9 Uhr in der Art festgesetzt, daß man nach Belieben für die ganze Dauer dieser Zeit, oder auch nur für einzelne Stunden die Anstalt besuchen kann.

2) Da freie Bewegung des Leibes und Erheiterung des Gemüthes in Verfolgung gesundheitlicher (gymnastisch-diätetischer) Zwecke Hauptrücksichten sind, so wird den Theilnehmern in Hinsicht auf die Wahl der Uebungen und Turnspiele durchaus kein Zwang auferlegt werden. Für diejenigen jedoch, welche zur Vornahme eigentlicher, schulmäßiger Turnübungen geneigt sind und der sich in dieser Beziehung eingeführten strengeren Ordnung fügen wollen, soll während der Stunde von 7 bis 8 Uhr ein sogenanntes Riegen-Turnen eingerichtet werden.

3) Die Theilnehmer werden wohl thun, knapp anliegende Bekleidung zu vermeiden, auch sich eine gestrickte Jacke zu halten, welche sie in den Frühstunden nach Ablegung ihrer Oberkleider gegen Erkältung schützt. Auch wird hierbei bemerkt, daß für den Fall ungünstiger Witterung der für etwa 40 Personen eingerichtete Turnsaal einen Zufluchtsort gewährt.

4) In Hinsicht auf das eigentliche Turnen gelten im Allgemeinen diejenigen vorsorglichen, gesetzlichen Bestimmungen, welche in dem Handbüchlein für die Schüler und Besucher der hiesigen Turnanstalt enthalten sind. Eben daselbst findet man Anleitung zu den verschiedensten Leibesübungen an allen Gerüsten und Maschinen, wobei es sich von selbst versteht, daß der Unterzeichnete überall mit Rath und That nachhelfend eingreifen wird.

5) Was die turnerischen Unterhaltungsspiele (Gerwerfen, Ballschlagen, Cricket u. s. w.) anbelangt, so finden sich hierüber in oben gedachtem Handbüchlein gleichfalls die nöthigen Anweisungen. In Hinsicht auf das Armbrust- und Bolzenschießen ist zu bemerken, daß das Laden der Schießwaffen durch einen hierzu angestellten Burschen geschieht, welchem hierfür eine kleine Vergütung zu leisten ist. Die Spielgesellschaften bilden sich nach freier Wahl, und es genießen die sich zuerst Anmeldenden in Hinsicht auf die Besetzung der Spielbahn den Vorrang.

6) Für solche Theilnehmer, welche mit den Leibesübungen den Genuß von Mineral- oder Quellwasser, von frischer Milch und dergleichen zu verbinden müssen, kann auf deßfallsiges Verlangen Fürsorge getroffen werden.

7) Der voraus zu entrichtende Abonnementsbetrag für die, für 1844 mit dem 22. April beginnende und 7. September endende Sommer-Uebungsfolge beträgt 8 fl. 6 kr. Anmeldungen werden zu jeder Zeit bei dem unterzeichneten Vorsteher der Anstalt entgegen genommen. A. R.

Anfängerübungen.

Als Ergänzung der verschiedenen Gesetze und Anordnungen lassen wir schließlich die von Eiselen zusammen gestellten Uebungen folgen, deren Solche, die aus der Anfängerabtheilung scheiden wollen, mächtig sein müssen.

1) Die wesentlichsten Freiübungen.

2) Laufen: 300 F. in 20 Sekunden.

3) Springvorübungen: 30 mal den Doppelschlag, 10 mal den Hinkschl., 100 F. weit Sitzhocken, 10 mal Springhocken.

4) Freispringen: hüfthoch, 1½ Leibeslängen weit und 6 F. tief bei 5 F. Abstand.

5) Stabspringen: über Brusthoch (¾ der Leibeshöhe) und 2½ Leibeslängen weit.

6) Bockspringen: bis zur Höhe der Achselhöhle.

7) Schweben: Schwebegang ab- und aufwärts und Vor- und Rückbiegen in der Kampfstellung.

8) Klettern: 10 F. hoch, an der dreizölligen Stange, dem Tau und der Strickleiter.

9) Klimmen: 4 Sprossen mit gebogenen Armen.

10) Schwingen: alle Uebungen der ersten Stufe, besonders aber von der Seite: 1tes Aufsitzen, Wippen, 4tes Aufsitzen, Wende, Affensprung, Kniesprung, Hocke. Von hinten: Wippe auf Kreuz, Kehraufsitzen, Wendeaufsitzen, Katzensprung aufs Kreuz, Weitsprung, Längensprung, 4 F. weit.

11) Barren: Hüpfen, 2 mal Anmunden, Handeln, Kehre, Wende, Sitzwechsel zur Kehre und Wende mit beiden Beinen und Zwischenschwung, Schwingen, Ueberschlagen aus dem Hange.

12) Recken: Ziehklimmen im Seithang 2 mal, Ueberrutschen im Seitsitz auf beiden Schenkeln, Ziehklimmen im Querhang bis zum Anschultern, Wellaufschwung, Hangeln im Unterarmhang, Kniehang.

13) Wagerechte Leiter: Hangeln an den Sproßen vor- und rückwärts.

Alle Diejenigen, so vorbezeichnete Uebungen nicht ausführen können, zählen zu den Anfängern und sind als solche sowohl der besondern Aufsicht ihrer geübteren Mitschüler besonders der Vorturner empfohlen.

Zur Turnlehre und Turnsprache.

Wir betrachten das Turnen eines Theils in seiner Beziehung auf die mancherlei Zustände und Thätigkeiten, deren der menschliche Leib dabei natur- und kunstgerecht fähig ist,

anderen Theils aber in seiner Beziehung zu den Mitteln, Anstalten und Gerüsten, welche die Aeußerung jener Zustände und Thätigkeiten unterstützen und deren zweckmäßige, sowohl als wohlgefällig schöne Darstellung fördern. Hiernach ergeben sich zwei Gesichtspunkte:

1) Das Turnen in seiner Gliederung nach allgemeinen und allseitigen Körperthätigkeiten, das ist Turnlehre (Theorie).

2) Das Turnen in seiner Gliederung nach Geräthen und Gerüsten, das ist uns Turnkunst (Praxis).

Eine große Zahl körperlicher Uebungen ist ausführbar ohne alle Gerüste oder besondere Vorrichtungen; wir nennen sie nach Spieß Freiübungen. Noch mannigfaltiger gestalten sich die Uebungen an den verschiedenen und mit den verschiedenen Geräthen, insbesondere an Reck, Barren und Schwingel. Eine kurze Beschreibung dieser Geräthe und Gerüste ist zunächst erforderlich:

1) Springel. 2 Ständer, eingegraben oder beweglich, nach Zollen eingetheilt und mit eingedrehten Ohrschräubchen zum Auflegen des mit Beuteln beschwerten Springseiles versehen. Nach Umständen auch Sprungbrett.

2) Sturmbrett, rauh, 9'—12' l. 2'—4' br. zum Auflegen auf Ständer, Bock oder dergl. eingerichtet.

3) Springstäbe (Stangen) 7'—11' l.

4) Reifen, Rohre und Seile von verschiedener Größe und Länge zum Springen und Schwingen.

5) Springbock, ein 1'—1½' br. und 1'—4' l. Klotz auf 2 oder 4 Ständern fest oder verstellbar ruhend.

6) Schwingel, Pferd, Roß, ein 5½'—6' l. 1'—2' dicker 3½'—5' hoher gepolsterter, auf 4 Ständern fest oder beweglich ruhender, mit festen oder beweglichen Sattelpauschen versehener pferdeähnlicher Bock.

7) Reck, eine 6'—7' l., 2⅛"—2¼" dicke, fest oder beweglich in 2 Ständern eingeschobene Stange.

8) Barren, 2 wagrecht gleichlaufende 3"—4" dicke, 3'—6' und darüber hohe, fest oder verstellbar eingerichtete Holme.

9) Rundlauf oder Kreisschwingel, 2 Riemen oder Taue mit Griffen, welche an einer Kurbel befestigt sind.

10) Streckschaukel od. Ringschwebel, wie vorstehend, nur daß die 2 Riemen oder Taue nicht an einer Kurbel drehbar, sondern an 2 Haken und etwa 1½' von einander entfernt eingehängt sind.

11) Schwebestützen kleine 2'—4' h. 3"—4" dicke Pfähle.

12) Schwebelatte, ein auf 2 Ständern ruhender 2"—3" dicker Holm.

13) Schwebebaum, ein an einem Ende und etwa in der Mitte unterstützter Stamm mit beweglichem dünnerem Zopfende, dessen Stammende zugleich als Stützbalken (bei Spieß Stemmbalken) dient; auch als Liegebaum auf dem Boden für Vorübungen der Anfänger.

14) Wagrechte Leiter, 14'—18' l. mit entsprechenden Sprossen und einer Häkelkante versehen, auch als Doppelleiter (vergl. Spieß) zum hoch, nieder und schief stellen vorgerichtet.

15) Klettergerüst mit dem nöthigen Zubehör als: a) Masten, senkrechte Stämme von verschiedener Höhe und Dicke, b) senkrechten, schiefen, festen und beweglichen Stangen, einfach und doppelt, c) Lehnstange, d) schiefe, senkrechte und wagrechte (s. 14) Leiter, e) Enterbaum, ein schief gestellter starker Holm, f) Enter- und Hangeltau, g) glattem-, Knoten- und Sprossentau, h) Strickleiter, i) Rahen, wagrecht aufliegende Maste.

16) Hanteln, 2—9 Pfund schwere eiserne Doppelkugeln.

17) Stäbe von 3'—5' Länge.

18) Schießwaffen insbesondere die Armbrust und Bolzenbüchse nebst Scheiben.

19) Gerkopf, ein auf einem starken Ständer befestigter kopfähnlicher Klotz, nach welchem mit 6'—7' langen Stäben, den Geren, geworfen wird.

20) Ziehgeräthe, als kleine Stäbe, kürzere und längere Taue und Stricke.

21) Hebegeräth und Kraftmesser, als Gewichte von ¼, ½ und ganzem Zentner, eiserne Hebstange, Stabkraftmesser

(ein Stab der mit gestrecktem Arme bei darauf verschiebbarem Gewichte hinaus gehalten wird) und Federkraftmesser (künstliche Vorrichtung zur Bemerkung der Zug- und Drückkraft.

22) Traggeräth, als Sandsäcke und dergl.

23) Verschiedenes anderes Geräthe, als eine mit griffgerechten Zapfen versehene, an feste Ständer befestigte Stange, Hangelrechen von Spieß genannt, ein Turnstuhl für so genannte Stuhlübungen, eine Vorrichtung zum Tiefspringen, Tiefspringel, ein Springraben, Sturzschwingel zum Theil durch Kreis- und Ring-schwebel zu ersetzen, Klimmwand, eine mit Grifflöchern durchbrochene Wand und Klimmel, ein aus 4 Ständern, so mit starken Klimmsprossen verbunden sind, bestehendes Gerüst. ein auf die Kanten festgestelltes Brett, der Rust: genannt, alle mehr oder minder durch die bereits früher aufgezählten Gerüste und Geräthe im Nothfall zu entbehren.

Wenn wir nun zur Betrachtung der Körperzustände und Thätigkeiten übergehen, so erscheinen uns dieselben sowohl im allgemeinen als auch insbesondere im turnerischen Sinne entweder als Verharren oder Bewegen im Stützen (bei Spieß Stemmen), im Hangen oder im Liegen; letztere in ihrer Anwendung auf das Turnen sehr beschränkt und daher in Folgendem auch weiter nicht beachtet.

Die allgemeine Stützfläche ist der Boden (auch das Wasser wo aber beim Schwimmen des Leibes mehr die liegende Thätigkeit vorherrscht), daher auch sämmtliche Freiübungen zugleich Stützübungen sind; daher auch das Vorherrschen der letzteren im Gegensatze zu den Hangübungen, indem sich noch außerdem fast an allen Geräthen die gleiche Zahl von Stütz- wie Hangflächen (Punkten) darbietet. Barren und Schwingel sind die vorzüglichsten Geräthe für Stützübungen.

Man stützt: a) auf den Füßen (Stehen, Gehen, Springen, Schweben u. s. w), b) auf den Unterbeinen und Knien (als Knien), c) auf den Oberbeinen und dem Rumpfe (als Sitzen), d) auf den Armen und Händen (als aufrechter oder auch verkehrter Stand, Stütz und Stand), e) auf dem Kopfe

(Kopfstehen) und endlich f) auf mehreren Leibestheilen zugleich (als Liegestand, Liegestütz). Hieraus leiten sich die Benennungen: Kniestütz, Handstütz, Ellenbogen-, Unterarm-, Oberarmstütz, Schulterstehen, Hand-, Genick-, Kopfstehen und Andere ab, als bezeichnend für eine große Zahl von Uebungen an den verschiedensten zum Stützen geeigneten Geräthen. — In Hinsicht auf die Stellung zu dem Turngeräthe ist der Stütz vorlings (Wendelage), wenn die Stützfläche vor dem Leibe, rücklings (Kehrlage), wenn solche hinter dem Leibe und seitlings (Flankenlage) wenn sie neben dem Leibe rechts oder links liegt. Quer ist er, wenn die Breitenaxe des Körpers zur Längenaxe des Gerüstes senkrecht, Seitstütz ist er, wenn solche mit jener Längenaxe gleiche Richtung hat. Geht man aus einer Stütz- oder Sitzlage in eine andere über, so entsteht ein Stütz- oder Sitzwechsel. Dabei verhalten sich die stützenden Leibestheile, insbesondere aber die Hände wegen ihrer größeren Beweglichkeit (wegen der Füße vergleiche man den Abschnitt Freiübungen) auf verschiedene Weise, nämlich im Aufgriff (Ristgriff) wenn die Rist- oder Knöchelseite der Hände, im Untergriff (Kammgriff) wenn die Nägel- oder Kammseite der Hände nach oben liegt, im Eingriff oder Quergriff (Speichgriff) wenn der Daumen und beziehungsweise der Speichknochen, im Ausgriff oder Kehrgriff (Ellengriff) wenn der kleine Finger und beziehungsweise der Ellenknochen nach vorn geichtet ist. Aus der ungleichartigen Verbindung dieser Stützarten entsteht Zwiestütz.

Man hängt a) an den Füßen (Rist- und Fersenhang), b) an den Unterbeinen, c) an den Knieen (Kniehang), d) an den Oberbeinen, e) an den Armen (Unter-Oberarmhang, Ellenbogenhang), f) an den Händen in allen schon oben bezeichneten Griffarten, g) an den Fingern (beim Häkeln), h) am Kopfe (beschränkt) und endlich i) an mehreren Leibestheilen zugleich (als Liegehang). Querhang und Seithang entsprechen dem oben beschriebenen Quer- und Seitstütz. Eine besondere Art des Hanges ist der Abhang, wobei im Handhange die Beine nach oben gekehrt sind.

Hauptbewegungen und Zustände, so dem Stütz als Hang eigen, sind folgende: a) das Drehen des Leibes zum ¼ Kreise (Wenden), zum ½ Kreise (Kehren), zu ¾ Kreise (Kehrwenden), zum ganzen Kreise (Drehe) u. s. w., wobei die Drehungsaxe vom Scheitel zur Ferse (Längenaxe) gedacht wird; b) das Schwingen (Wippen) des Leibes vor- und rückwärts in fast allen Stütz- und Handlagen, übergehend in c) Ueberschlagen (mit Schwung) und Ueberheben (ohne Schwung), wobei des Körpers Drehungsaxe von einem Arm zum andern durch die Brust gedacht wird (Breitenaxe), als Umschwingen und fortgesetzt als Wellen vielfach an Reck und dem ähnlichen Geräthen geübt. Das Umschwingen um die Tiefenaxe, so sich vom Brustbein zum Rückgrath gedacht wird, stellt sich bei den Mühlen am Reck und dem Radschlagen als Freiübung dar. d) Das Fortbewegen als Stützeln (Handeln) im Stütz und Hangeln im Hang, e) das Hüpfen, wobei die stützenden und hangenden Leibestheile auf kurze Zeit die Stütz- oder Hangfläche verlassen. f) Das Niederlassen und Erheben als Ziehklimmen im Hang und Anmunden im Stütz (Knickstütz), g) das Klettern, wobei die oberen Glieder hangziehende, die unteren Glieder stützstreckende Thätigkeit ausüben, h) das Stemmen, ein Uebergehen aus dem Handhang in den Handstütz, auch i) ein Aufwärtssteigen der stützenden Hände, dem k) Klimmen entgegengesetzt, wobei die hangenden Hände ohne Beihülfe der Beine aufwärts klimmen, l) das Spannstützen und Spannhangen, aus größerer Entfernung der Stütz- und Hangpunkte hervorgehend, m) das Wagehalten des Körpers aus dem Liegehang und Liegestütz durch Beschränkung der Hang- oder Stützflächen hervorgehend, n) das Entern, ein Fortbewegen in hangenden Zuständen an Rah oder Enterbaum, ihm entgegengesetzt das Stützeln und Sitzeln (Ueberrutschen) auf denselben.

1. Freiübungen, zur Lehre.

Von dem Standpunkte der Turnlehre, haben wir die Freiübungen zunächst und ganz im Allgemeinen ohne Rücksicht auf turngerechte Anwendung A nach allen nur irgend möglichen Gliederthätigkeiten, dann aber B nach den Zuständen des Leibes im Stehen, Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und Drehen zu betrachten.

A. Die Freiübungen nach Gliederthätigkeiten.

Unabhängig von der Lage, Stellung, Ruhe oder Fortbewegung des Leibes unterscheiden wir

1) Fußübungen, das heißt Bewegungen des ganzen Fußes im Gelenke als Anziehen und Strecken, Seitwärtsbiegen, Drehen, Kreiseln und Bewegungen der einzelnen Zehen, (beschränkt);

2) Knieübungen, das ist Bewegungen des Unterbeins im Kniegelenk zum Aufbiegen (Anfersen) und Abstrecken zum Seitwärtsbiegen, Kreiseln und Drehen;

3) Beinübungen oder Bewegungen des ganzen Beines einschließlich des Fußes, Unter- und Oberschenkels, im Hüftgelenke als Aufheben des gestreckten Beines nach allen Richtungen und in allen Winkeln bis zum Senkrechtheben mit und ohne Schwung (Spreizen), als Schweben des gehobenen Beines im Bogen, Kreise und wagrechter Ebene, als Niederlassen zum Sitzhocken halb und ganz (Kniebeugen), Knie aufreißen zur Brust (Anschnellen), sacht anziehen und rasch abstrecken zum Stoßen, desgleichen und rasch abschnellen zum Hieb, endlich Drehen und Aufzucken im Hüftgelenke;

4) Rumpfübungen, das heißt Uebungen des Stammes, zwar gewöhnlich unter Mitwirkung des Hüftgelenkes aber mit Feststehen der Beine, als Rumpfbiegen (nach vorn Bücken) nach allen Seiten in allen Winkeln, als Kreuzbiegen ohne Mitwirkung des Hüftgelenkes nur vor- (Katzenbuckeln) und rück-

wärts, Rumpfkreisen, Wagschweben, Unterrumpfkreisen, Rumpfdrehen entweder des ganzen oder nur des oberen oder unteren Rumpfes;

5) Handübungen, das heißt Beweaungen der ganzen Hand im Handgelenke zum Auf- und Abbiegen, Seitwärtsbiegen, Drehen, Kreiseln und Bewegungen der Finger einzeln und zusammen (Fausthalte, Spreitzhalte u. s. w.);

6) Ellenbogenübungen, das ist Bewegungen des Unterarms zum Beugen und ausschnellendem Strecken (Ausschnellen); Seitwärtsbiegen, Drehen und Kreiseln;

7) Armübungen oder Bewegungen des ganzen Armes einschließlich der Hand, des Unter- und Oberarms im Schultergelenke als Aufheben nach allen Richtungen bis zum Hochreichen, senkrecht im Bogen und in wagrechter Armhalte (Halbkreise) als Kreiseln (Mühlen mit dem aus dem Kreiseln abgeleiteten Trichter und der Achte), ferner mit sacht Anziehen und rasch Abstrecken als Stoß, desgleichen mit rasch abschnellen als Hieb nach allen Richtungen mit Durchhauen oder Kurzhauen, endlich Armdrehen zur Speichhalte oder Prime (Daumen und Speiche oben), Ellenlage oder Sekunde (kl. Finger oder Elle oben), Ristlage oder Terz (Knöchel- oder Ristseite der Hand oben) und Kammlage oder Quarte (Nägel oder Kammseite der Hand oben);

8) Kopfübungen, Bewegungen des Kopfes im Halswirbelgelenk als vor- und rückwärts, rechts und links Legen, Kreiseln und Drehen. Viele dieser Uebungen können theils mit, theils ohne Schwung, entweder in „wippender" Bewegung fortgesetzt oder in der Ausführung verharrend als „Halten" geübt werden

B. Die Freiübungen in den verschiedenen Zuständen des Leibes.

Alle, oben aufgezählte Gelenkthätigkeiten sind in den nachstehend kurz beschriebenen Körperzuständen und beziehungsweise Thätigkeiten als einfache oder zusammengesetzte Uebungen darstellbar.

1) Stehen, das ist das waghaltende Verhalten des ganzen Leibes auf den Füßen an Ort, a) als Stehen auf den verschiedenen Stützpunkten der Füße (Zehen-, Fersen-, Kantenstehen u. s. w.); b) als Drehstehen der Füße (⅄ Schluß-, ⋁ Winkel-, ⋀ innere Winkel-, ◄► ►◄ Zwang-, ⋎ Tanzstellung und dergleichen); c) als Schrittstehen, mit Vor-, Seit-, (Grätschstellung), Rück-, Schräg- und Kreuzschritt, in kriegerischer Beziehung der Ausfall und die Auslage; d) als Hockstehen zum großen Winkel, Winkel, halben Winkel und Sitzhocken (vergleiche A 3).

2) Gehen, ist das ununterbrochene Fortbewegen des Leibes auf den schreitenden Beinen. a) als Grundgang vorwärts, rückw., seitw., schräg — vorschreitend oder stellend und nachschreitend oder stellend — zu ¼, ½ und ganzen Winkelschritten, mit vielfacher Anordnung in Hinsicht auf Gleichartigkeit oder Ungleichartigkeit der Schrittlängen und auf Zeitmaas; b) als Gehen auf den verschiedenen Stützpunkten der Füße (Zehen-Fersen-Kantengang u. s. w.); c) als Gehen in den Drehstellungen der Füße (siehe oben B 1, b); d) als Gehen in den Schrittstellungen (siehe oben B 1, c); e) als Gehen in Hockstellung (siehe oben B 1, d).

3) Laufen ist das ununterbrochene Fortbewegen des Leibes auf hüpfenden oder springenden Beinen, in allen beim Gehen aufgeführten Arten darstellbar, dann als Hüpf- und Springlaufen in einander übergehend; als Schnell- und Dauerlauf eine der vorzüglichsten Turnübungen. Weiteres sehe man in dem für Gehen und Laufen bestimmten, besonderen Abschnitte.

4) Hüpfen heißt das Aufschnellen des Leibes zu kurzer Unterbrechung des Standes, es erfolgt theils senkrecht oder an Ort und Stelle, theils in kleinen oder größeren Bogen oder von Ort und Stelle nach allen Richtungen, beid- oder wechselbeinig, (Doppel- und Wechselhüpfen), mit oder ohne Kniesteifen u. s. w., ebenso in allen oben B 1, angeführten Stellungen vorzugsweise aber in der Schlußstellung der Füße. Das Hüpfen geht bei größerer Kraftäußerung und größerem Maas zur Höhe und Weite des auffliegenden Leibes in

5) Springen über, dem dabei außerdem der Anlauf eigenthümlich ist. Absprung, Flug und Niedersprung sind beiden eigen. Näheres über Springen sehe man in dem hierfür bestimmten besonderen Abschnitt.

6) Drehen, heißt die Bewegung des Leibes um seine Längenaxe, in welchem Sinne dieser Ausdruck auch bereits oben auf einzelne Gelenke bezogen worden ist. Das Drehmaas wird nach dem Kreise einer ¼ (Wendedrehung), ½ Kehrdrehung, ¾ (Kehrwendedrehung) und ganzen (Drehe) Drehung und so fort bestimmt. Das Drehen erfolgt rechtsum und linksum, in einer Richtung fortgesetzt (Gleichdrehen), in entgegengesetzter Richtung (Gegendrehen), ohne und mit Schwung und in allen oben beschriebenen Zuständen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen an und von Ort.

Hiermit ist die Gliederung der Freiübungen in allgemeiner Uebersicht beschlossen. Zu ihrer turngerechten Anwendung mögen folgende Abschnitte dienen.

2. Freiübungen, zur Anwendung.

A. Auswahl eigentlicher Freiübungen.

1. Stufe.

1) Aufstellung und Richtung; mit Fühlung oder Abstand.
2) Körperhaltung (gerade, Beine gestreckt, Schultern zurück, fest und ruhig).
3) Fußstellungen zum Schluß-Winkel und Zwangstand.
4) Schrittstellungen vorwärts, seitwärts (Grätschen), rückwärts, schräg mit und ohne Kniebeugen.
6) Auf- und Abbewegen im Zehenstand (Wippen) ohne Berührung der Erde mit den Fersen.
6) Zehenstand und Zehengang in allen Richtungen.
7) Wechselstand, Wechselhüpfen, Wechselschlag (Anfersen) und Springschlag (Scheinlauf).
8) Kniebeugen, a) halbes und b) ganzes zum Sitzhocken, zur Halte und als Kniewippen fortgesetzt.
9) Hüpfen mit Kniebeugen (Doppelhüpfen) im Stand, mit Fortbewegung und mit Drehen bis zur Kehre.
10) Laufhüpfen und Laufschlagen (Anfersen im Lauf.)
11) Hinken an Ort und von Ort nach allen Richtungen mit vor-, seit- und rückwärtsheben des Hangbeins, auch Drehen an und von Ort.
12) Ausschnellen der Beine (auf, schnellt, ab).
13) Stoßen der Beine (auf, stoßt, ab)
14) Heben der Beine (Spreizen) zum ½ Winkel nach allen Richtungen ohne und mit den Fußübungen A. 1), zur Halte und mit Schwung.
15) Stoßen der Arme vorwärts, seitwärts, aufwärts und abwärts, letzteres bei gegrätschten Beinen mit Bücken, die Stampfe mit Wurfbewegung, der Wurfstoß.
16) Hauen und beziehungsweise als Kurzhauen Ausschnellen der Arme in den vier Hauptlagen A. 7).

17) Heben der Arme seitwärts zur wagrechten Dauerhalte, zum Hochreichen, auch vorwärts und rückwärts.

18) Schwingen der Arme im Halbkreis vor- und rückwärts, seitwärts (Schulterprobe), im Kreis gegenschwingend (Mantel) und gleichschwingend (Drehschwingen).

19) Kreiseln der Arme (Mühle) vorwärts, rückwärts, ein- und beidarmig, wechselarmig gleichdrehend und gegendrehend.

20) Rumpfbiegen seitwärts, rechts und links, vor- und rückwärts, mit Hochreichen der Hände (Sägemann).

21) Achselzucken gleich- und wechselschultrig, vor- und rückwärts kreisend.

22) Kopflegen vorwärts, rückwärts, seitwärts, kreisend.

23) Kopfdrehen rechts und links um.

Vermischtes zur 1ten Stufe.

1) Ohrfassen und Armdurchschleifen. 2) Berühren der Stirn mit dem Fuße. 3) Das Umfassen des Hinterkopfes mit Arm und Hand bis zum Kinn und weiter.

2te Stufe.

1) Stellung und Haltung wie oben.

2) Heben der Beine (Spreizen) nach allen Richtungen zum Winkel, ohne Schwung zur Halte, mit Schwung zum Anhandschlagen.

3) Wechselschnellen und Springschnellen.

4) Kreisbewegung des Oberleibes (Rumpfkreisen).

5) Hüpfen mit Kniesteifen, auch Fußsteifen.

6) Sitzhocken mit Hüpfen auf der Stelle und mit Fortbewegen (Heuschreckensprung).

7) Doppelschlag an Ort.

8) Doppelschnellen.

9) Hinkschlag, ohne und mit Anfassen des Hangbeins.

10) Hinken mit Fußgang.

11) Seitgrätschen (Vorübung dazu s. 1. Stufe) und Quergrätschen.

12) Gekreuzte Beinstellungen.
13) Kreishauen der Arme.
14) Der Trichter, ein Kegelschwingen der Arme.
15) Rumpfbiegen vor- und rückwärts auf einem gebogenen oder gestreckten Beine stehend (Wagstehen).
16) Kniebeugen, halbes und ganzes, einbeinig.
17) Hüpfen mit Drehen bis zur Drehe.

Vermischtes zur 2ten Stufe.

1) Niedersetzen und Aufstehen ohne den Gebrauch der Hände. a) Die Beine geschlossen oder gekreuzt, b) lang sich hinlegen mit verschränkten Armen und ebenso aufstehen. 2) Ueberrollen oder Burzeln vorwärts aus der Hocke. 3) Kopfstehen. 4) Kniegehen. 5) Bückkreiseln. 6) Stellungswechsel durch den Sprung von Zweien, so sich kreuzweis die Hände gereicht haben. 7) Die Quern auch Gläserschwenken. 8) Das Zuwerfen eines Steifgestreckten zu Zweien. 9) Rückwippe auch Pumpen. 10) Das Beinschieben, wobei aus dem Hockliegen rücklings der auf den angezogenen Füßen des Schiebers sitzende Turner in einem Bogen vorwärts zur Erde geschoben wird.

3te Stufe.

1) Stellung und Haltung wie oben.
2) Wagschweben oder Bogenspreizen der Beine aus dem Heben.
3) Hinkschnellen.
4) Laufschnellen.
5) Doppelschlag mit Fortbewegung.
6) Doppelschnellen mit Fortbewegung.
7) Hinkschnellen.
8) Durchhink.
9) Hinken mit Kniesteifen.
10) Hinken in einbeiniger Sitzhockstellung.
11) Hüpfen mit Drehen bis zur Doppeldrehe und mehr.

12) Grätschen im Sprung, und im Stande mit Zusammenziehen auf glattem Fußboden.
13) Kreuzen im Sprung.
14) Spreizen im Sprung.
15) Wechselhüpfen im Spitzhocken mit Ausstrecken des je standfreien Beines.

Vermischtes zur 3ten Stufe.

1) Niedersetzen und Aufstehen ohne Gebrauch der Hände auf einem Beine. 2) Legen des Fußes in den Nacken. 3) Die Rolle von Zweien vor- und rückwärts. 4) Das Schwimmenlassen und Prellen. 5) Zusammenschlagen der Hände bei wagrecht ausgestreckten Armen vorn und hinten. 6) Zusammenschlagen der Ellenbogen rückwärts; mit in die Seite gesetzten Händen, mit und ohne Hülfe. 7) Das rückwärts Ueberburzeln an den Händen oder an einem Stabe. 8) Handeln auf der Erde im Sitz und im Sitzhocken. 9) Handgehen. 10) Die Mühle von Zweien. 11) Ueberrollen rücklings mit Aufsetzen der Hände in die Hocke vorlings. 12) Das Aufschnellen. 13) Bei starkem Ausfall und feststehenden Sohlen die Erde mit den Ellenbogen neben der Ferse berühren. 14) Ueberspringen des eignen vor- oder rückwärts gespreizten Beines. 15) Ueberspringen der zusammen gehaltenen Hände.

B. Freiübungen im Liegestand (Streckübungen).

Bei diesen Uebungen ist es meist auf vollständiges Strecken des Leibes abgesehen, doch läßt sich auch 1. b) besonders bei gestreckten Armen und Beinen im Affenstande auf der Stelle und mit Fortbewegung stärkend anwenden. Man geht in die Streckslage ab durch Sitzhocken, vor- oder rückwärtsstrecken der Hände, und vor- oder rücklings niederfallen; auf durch Anhocken oder Aufspringen

1) Liegestand vorlings (Gesicht gegen die Erde) a) gestreckt, b) gekrümmt, c) auf 2 Händen und 2 Füßen, d)

auf 2 Händen und 1 Fuß, 2 Füßen und 1 Hand, und 1 Fuß und 1 Hand (I.)

2) Liegestand rücklings (Gesicht nach oben) mit Abänderungen wie bei 1) (II.)

3) Liegestand seitlings auf einer Hand und der äußeren Kante des gleichseitigen Fußes stützend (I.).

4) Berühren der Erde im Liegestand vorlings mit der Brust durch Einknicken der Arme als Anbrusten (I.) rücklings als Anschultern (III.), seitlings als Anmunden (III.) und Daumanmunden (IV.)

5) Spannliegestand vor- und rücklings, mit gespannten Armen und gespreizten Beinen. (III.)

6) Hüpfen im Liegestand, besonders vorlings, an Ort a) nur mit Händen (I.), b) nur mit den Füßen (I.), c) mit Händen und Füßen (II.) und Zusammenschlagen der Hände (III.), der Füße (III.) oder beider (IV.). Auch rücklings, eine Stufe schwerer.

7) Wechsel im Liegestand a) durch Umdrehen seitlings (I), b) durch Hocksprung aus der Stricklage vorlings in die rücklings (II.)

8) Gehen vor rück- oder seitwärts a) vorlings (I.), b) rücklings (II.)

9) Hüpfen desgleichen.

10) Umkreisen a) mit den Händen (Füße als Mittelpunkt der Kreisbewegung), b) mit den Füßen (Hände als Mittelpunkt) im Liegestand vorlings (I.) und rücklings (II.)

11) Streckfall, aus dem Stand vorlings in den Liegestand fallend (IV.), mit vorherigem Sitzhocken (II.)

C. Freiübungen im Gehen und Laufen.

Man unterscheidet nach Schnelligkeit, gewöhnlichen Gang und Lauf, Dauergang und Dauerlauf, Schnellgang und Schnellauf. In Hinsicht auf die Richtung Gang oder Lauf vorwärts, seitwärts, rückwärts und schief, im Kreis, im Zickzack, in Schlangen-, Schnecken- und Kettenlinie. In Hinsicht auf

den Boden, Gang und Lauf auf der Ebene, auf Wirrboden, auf schiefer Fläche als Sturmlauf. Hierher gehört auch der Marsch, worüber Näheres bei D.

Gehen und Laufen eignen sich vorzugsweise zur Uebung auf Turnfahrten (Gängen). Was sich davon zur Ausführung auf dem Turnplatze eignet, folgt hier; bei allem Laufen darf nicht gesprochen werden, genau Vordermann halten.

1) Dauerlauf in der abgemessenen Bahn 1/8 Meile (I.), 1/4 Meile (II.), 1/2 Meile (III.)

2) Schnellauf als Wettrennen mit Ueberholen, oder als Durchrennen der Laufbahn von 300 Fuß in 20 Secunden (II.), 16 2/3 Sec. (III.), 14 2/7 (IV.), 12 1/2 Sec. (V.) (beziehungsweise 15, 18, 21 und 24 Fuß in 1 Sec.)

3) Schlängellauf, auch mit Kreislauf (wobei Kehrdrehen im Laufe und Gegenlaufen) verbunden.

4) Schneckenlauf, einfach mit 1 und doppelt mit 2 Führern.

5) Kettenlauf, Stellung im Kreis, abgezählt, die Eins kehrt, die Zwei schlängeln um die Eins; auch mit beiden Hälften zugleich schlängelnd.

6) Wunderlauf nur in eigens vorbereiteter Bahn ausführbar.

7) Der Reigen, zusammengesetzte Lauf und Gangübungen mit Drehen und Schwenken von mindestens 4 Reihen.

8) Der Kibitzlauf, ein Zickzacklauf r. l. r., l. r. l. u. s. w.

9) Sturmlauf a) als Vielkampf auf Anhöhen, b) auf dem Brette, (siehe bei Springen.)

10) Springlauf.

11) Laufsprung.

D. Freiübungen zur Wehrhaftigkeit.

Sobald den Freiübungen im Stehen, Gehen, Hüpfen und Drehen ein kriegerischer Gesichtspunkt abgewonnen wird, dienen sie als Uebungen zur Wehrhaftigkeit. Das Stehen wird kriegerische Aufstellung, das Gehen wird soldatischer Marsch im

Gleichschritt und Tritt u. s. w. Hüpfen und Drehen finden in Verbindung mit Schrittstellungen und Armbewegungen beim Fechten auf Hieb und Stoß, mit dem Gewehre und der Lanze häufige Anwendung. Kann es nun auch entfernt nicht die Absicht sein, diesen Stoff erschöpfend zu behandeln, so mögen doch einige Vorübungen zur Wehrhaftigkeit hier Raum finden, wobei wir deren spätere Anwendung auf die Führung der Waffen besonderen, mit dem allgemeinen Turnen nicht wohl zu vereinigenden Veranstaltungen überlassen. Die noch häufig gebräuchlichen welschen oder sonst nicht turngerechten Richtworte und Benennungen, sind in Klammern [ ] gestellt.

a) Marschiren.

1) Stellung, rechts (links) richt' euch!

2) Auf der Stelle ruht! Stellung! [AchtungPloton!]

3) Abzählen und Aufstellen in zwei und mehr Gliedern.

4) Stellung mit Zwischenraum (die rechten Arme werden wagrecht erhoben und die rechte Hand dem Nebenmann auf die Schulter gelegt) Arm ab!

5) Wendungen rechts um! links um! [Ploton rechts (links) aus der Flanke! rechts — (l.) um!] — rechts um kehrt! links um kehrt! [Ploton, Front rückwärts! Rechtsum (Linksum) — kehrt!]

6) Marsch a) gerader Marsch [Frontalmarsch], b) Rottenmarsch [Flankenaufmarsch] in verschiedenen Schrittarten (Ordinären Schritt! — marsch! Geschwind-Schritt! — marsch!) (auch als Scheingang vorzuüben) vorwärts, (vorw. — marsch!) rückwärts (rückw. marsch!), seitwärts (seitw. — marsch! und schräg (schräg rechts (links) — marsch!)

7) Abbrechen im Rottenmarsch; abbrechen rechts! (links) [mit Rotten rechts (links) — marsch], ganz abbrechen rechts! (links!) [Contremarsch! Ploton rechts aus der Flanke! rechts um! — Mit Rotten links! vorwärts — marsch!]

8) Schwenken. Rechts (links) schwenkt — marsch!
9) Aufmarschiren in Kreisstellung mit rechts und links Abschwenken.

b) Vorübungen zum Fechten mit dem Gewehre. (Bayonnet-Fechten.)

Nach Franz Müller, k. k. Lieutenant.

1) Stellung (in turnischer Weise rechts und links, Kürze halber in Folgendem nur rechts).
2) Tretet zweimal — an! (Apell).
3) Erhebt den linken Fuß — auf!
4) Das linke Bein einwärts — dreht! auswärts — dreht!
5) Viertels-Wendung rechts — um!
6) Halbe Wendung, rechts um — kehrt!
7) Einen (2, 3 oder mehr) Schritt vorwärts — marsch! (Avancirt!)
8) Desgl. rückw. (Retirirt!)
9) Desgl. seitw. (Traversirt!)
10) In tiefe Kniebeugung senkt euch — ab!
11) Halben Ausfall ohne (mit) Stoß, fallt — aus!
12) Ausfall ohne (mit) Stoß, fallt — aus!
13) Langer Ausfall ohne (mit) Stoß, fallt — aus! (Voltirt — Eins!)
14) Sprung vorwärts (rückwärts) — springt!
15) Bei gestreckten Knien, Kreisschwingen der Arme — springt! (Wendet den Oberleib!)
16) Ausschnellen und Stoßen der Arme nach allen Richtungen.

c) Vorübungen zum Fechten auf Hieb und Stoß und Schlußwort.

1) Ausfall.
2) Stellung zum Stoßen.
3) „ „ Hauen.

4) Stoßen in Speichlage (Prima motio), Ellenlage (Secunda motio), Ristlage (Tertia motio) und Kammlage (Quarta motio).

5) Hauen zum Speich- (Prime), Ellen- (Secunde), Rist- (Terz) und Kamm- (Quarte), oder Kopf-, Bauch-, Seiten- und Brusthieb.

6) Hauen zum Hochspeich- (Steile Quarte), Hochrist- (Steile Terz), Tiefspeich- (Innere Secunde od. Polnische Quarte) und Tiefrist- (Aeußere Secunde) oder steile Schulter-, steile Achsel-, innerer Bauch- u. äußerer Bauchhieb.

7) Außer den 5) und 6) benannten 8 Haupthieben unterscheidet man noch einen oberen Rist- oder Achselhieb (Hohe Terz), oberen Kamm- oder Schulterhieb (Hohe Quarte), unteren Rist- oder Hüfthieb (Tiefe Terz) und untern Kamm- oder Tiefbrusthieb (Tiefe Quarte).

Alle oben angeführten Stöße und Hiebe, rechts und links, ohne und mit Ausfall, mit Kurzhauen und Durchhauen zu üben.

Uebungen der Wehrhaftigkeit finden sich außerdem noch zerstreut unter Hantel- Stabübungen, beim Ringen, Gerwerfen u. s. w., wo sie aber theils nicht mehr als Freiübungen erscheinen, theils dem mehr allgemein turnerischen Gesichtspunkte untergeordnet erscheinen. Desgleichen gehören hierher die Uebungen im Schießen, wozu allerdings schon der Turnplatz durch Einführung des Armbrust- und Bolzenbüchsschießens (wobei indessen mit der nöthigen Vorsicht zu verfahren wäre) eine vorbereitende Einleitung gewähren könnte.

E. Ringen.

a) Vorübungen.

1) Handziehen, Hand in Hand, Häkelnd oder mit Fassen des Gelenkes;

2) Armziehen.

3) Schieben, 1) Hand in Hand: rechts gegen rechts, l. geg. l. gleichhandig (mit gestreckten Armen. Der Gegner

muß zum Weichen oder zum Armkrümmen gebracht werden.) 2) Hände an den Achseln: a) Hände fest (beide Kämpfer haben die gleicharmige Hand inwendig, oder Einer hat beide Hände inwendig, der Andere auswendig,) b) mit Handwenden (den vortheilhaften Griff abgewinnen.) 3) Hinkschieben.

4) Das Knicken der Handgelenke.

5) Schmitzen, ein Aufeinanderschlagen der gestreckten Mittel- und Zeigefinger.

6) Knöchen, Faust gegen Faust auf einem Tische bei gestrecktem Arme. Fortschieben des Gegners.

7) Armbeugen des gestreckten Armes im Ellenbogengelenk.

8) Armstürzen an einem Tische mit aufgestützten Ellenbogen.

9) Armschlaffen, ein Auseinanderziehen der gekrümmten sich mit den Fingerspitzen berührenden Armen.

10) Ziehschieben, Hand in Hand, äußere Kanten der r. (l.) Füße zusammen und durch Zug, Schub vor- rück- und seitwärts den Gegner aus dem Gleichgewichte bringen.

11) Armüberheben in Stellung wie bei 10).

12) Das Armgreifen und Festhalten.

13) Das Abgewinnen des Schlages mit flacher Hand. Sieger ist, wer den Gegner getroffen hat, ohne einen Nachschlag erhalten zu haben. Schlag auf die Hand zählt nichts.

14) Hinkkampf, mit verschränkten Armen hinkend den Gegner durch Stöße und geschicktes Ausweichen und Nachstoßen zum Auftreten zwingen.

b) Eigentliches Ringen.

1) Ringstellung. Oberleib vorgeneigt, Knie gebogen, hinteren Fuß gequert, Oberarme am Leibe, Unterarme wagrecht vor, Hände geballt.

2) Halber und ganzer Griff und Abgewinnen des ganzen Griffes.

3) Der Liegekampf, das ist Festhalten eines rücklings auf dem Boden Liegenden, der durch Umwenden aufzukommen sucht.

4) Balgen als halber Ringkampf, wobei das Werfen zur Erde unterscheidet.

5) Ringen als vollständiger Kampf, wobei der Besiegte rücklings auf dem Boden liegend festgehalten werden muß. Verboten ist: das Packen in die Kleider, Stoßen, Schlagen, Beißen, Kratzen, Haarraufen, Finger- oder Gliederumdrehen, der Griff zwischen die Oberschenkel, das Knieen auf der Brust oder dem Leibe des Gegners.

c) Vermischte Ringübungen mit Geräthen.

1) Stabziehen, stehend mit beiden oder 1 Hand, sitzend an beiden Händen, Fuß gegen Fuß, Beine gestreckt bis zum Aufziehen (zur Erleichterung auch mit zusammen geknüpftem Seil zu üben).

2) Nackziehen am Ziehzeug, a) rückwärts Brust gegen Brust, b) vorwärts Rücken gegen Rücken, c) im Unterarme, d) auf allen Vieren.

3) Seilziehen als 2, 3 und Vielkampf.

4) Abringen von Stäben, Kugeln uud dergl.

d) Das schweizerische Schwingen

hat sich noch im Berner Oberlande, im Emmenthal, im Entlebuch und in Obwalden erhalten und mag hier um so mehr eingeschaltet werden, als es sonst wenig beschrieben ist, gleichwohl als kunst- und turngerechter Zweikampf aber unsere Aufmerksamkeit verdient, wenn wir uns auch nicht verhehlen wollen, daß seine Anwendung auf den Turnplätzen immer nur eine beschränkte bleiben wird, weil das damit verbundene Werfen (wie schon der Name Schwingen anzeigt) mit einiger Gefahr für die Ringer verbunden ist.

Ein Paar weite, kurze Hosen von starkem Zwillich, mit Gurt um die Hüften, zu einem Wulst auf den Oberschenkeln aufgerollt und über die gewöhnliche Kleidung gezogen, bilden die Ausstattung der Ringer. Der Kampf beginnt mit dem „Dussen," das heißt ablauern des Griffs, der mit der Rechten in der Hosengurt, mit der Linken in die aufgerollte Hose des rechten Schenkels des Gegners geführt wird. Wer seinen Gegner unter dreimal zweimal auf den Rücken wirft, ist Sieger.

Hauptringkünste sind:

1) Das Kurzziehen. Kurz Anreißen des Gegners und rechts auf den Rücken werfen.

2) Der Fleutischwung, im Kreise wirbeln und durch Unterstellen des Beines den Gegner werfen.

3) Der Letz, ein hakenförmiges Herumschlingen des rechten Beines um des Gegners rechtes Bein oder Tritt auf seinen rechten Fuß. Fall Beider.

4) Der Bodenletz, Schlagen mit der Linken auf den rechten Ellenbogen und Fassen des rechten Dickbeins mit der Rechten. Augenblicks rechts drehen und der Gegner liegt auf dem Rücken.

5) Knieschwung, Zug rückwärts, Schlagen des linken Beins um das linke des Gegners den man so überwirft.

6) Der Hock oder Höck, Anziehen, Heben und zur Hocke auf den Hintern niederstampfen eines schwächeren Gegners.

7) Der Fliegen- oder Fleugendatsch, ein Schlag mit der schnell los lassenden rechten Hand in die linke Nackenseite des Gegners, der durch einen gleichzeitigen Rücksprung dadurch außer Fassung gebracht und auf den Rücken gestürzt wird.

8) Der Stich, im Knieen des Gegners Nacken mit dem Kinne fassen und ihn durch Drücken, Ziehen, Stoßen und Stecken (Hacken) damit endlich gewaltig überwerfen.

9) Der Gammen oder rechter Haken, kurzer Anzug, Schlag der rechten an die linke Ferse des Gegners, schneller und kräftiger Stoß und der Gegner wird rückw. überdreht.

10) Der Weiberhaken, mit Näheranrücken anfänglich wie der Letz, dann Stoß und der Fall des Gegners ist meist sicher.

Versteht sich, daß diese Schwingarten bei ihrer Anwendung in einander übergehen und ihre Gegenschwünge haben. Näheres in dem Werke „Gemälde der Schweiz von Knonau u. Andern."

F. Vermischte Freiübungen.

Hierher rechnen wir solche Uebungen, zu deren Ausführung zwar keine eigentliche Turngeräthschaften erforderlich sind, die aber — da zu ihrer Ausführung immerhin einige äußere Behelfe dienen, unter die stufenweise Auswahl der Freiübungen im engeren Sinne nicht eingeordnet werden konnten.

1) Das Ueberspringen eines mit der einen Hand gegen die Wand gehaltenen Stabes.

2) Das Herausziehen eines Messers, welches neben der kleinen Zehe im Boden steckt.

3) Das Aufheben eines vor Einem liegenden Gegenstandes, wenn die Fersen nur wenige Zoll von der Wand stehen.

4) Im Grätschsitz auf der Erde ein zwischen den Beinen steckendes Messer mit dem Munde ausziehen.

5) Stabziehen sitzend, Fuß gegen Fuß mit gestreckten Beinen sich aufziehen; mit kurzem Seile leichter.

6) Niederlassen in die Strecklage mit hüfthoch gegenstützenden Armen zum Handanmunden oder in dem Streckhang, am Barren, Reck, gegen die Wand u. s. w. stützend.

7) Armdurchwinden mit Anlegen der Hand an die Wand, Finger unten, Daumen oben.

8) Stuhlübungen als z. B. a) Grätsche, b) Durchsteigen, c) Duchhocken, d) Schwebe zwischen den Armen, e) Handstehen und Ueberschlagen, f) die Wage, g) Forthüpfen in der Wage im Handstehen und dergleichen.

9) Das Tragen eines Menschen auf dem Ger, 2 Turner fassen 2 Gere unter die Arme, auf die Schulter u. s. w., während ein Dritter im Reit- oder Seitsitz auf den Geren ruht.

3. Springen.

Das Springen läßt sich unter folgenden Gesichtspunkten auffassen.

1) Als Freispringen, wobei ohne weitere Beihülfe nur durch Abstoß der Füße der Körper in die Höhe, Weite oder Tiefe geschnellt wird; ihm schließt sich an: das Freispringen über bewegliche Geräthe, insbesondere der Sprung im Reifen, Rohr oder Seil.

2) Als Stabspringen, wobei der frei aufspringende Körper durch Stützen der Arme auf einen beweglichen Stab im Sprung und Schwung unterstützt wird. —

3) Als Stützspringen, wobei der aufgeschnellte Leib a) mit den Händen (wie vorzüglich beim Schwingen am Bock und Pferd), b) mit den Füßen (wie bei dem Absprung auf dem federnden Sprungbrette) im Flug unterstützt wird.

Alles Springen geschieht in der Regel aus der Schlußstellung der Füße, auch mit Belastung. Vorübungen dazu geben die drei Stufen der eigentlichen Freiübungen, auf welche zur Vermeidung von Wiederholungen verwiesen wird.

A. Freispringen.

Höhensprung, einzeln und in Reihen hinter einander.

1) Sprung mit geschlossenen Füßen von der Stelle a) nur mit Kniebeugung und ohne Vorsprung. b) mit Vorsprung: vorwärts, seitw. r. u. l., drehend r. u. l., halb und ganz, rückw. ohne und mit Drehung.

2) Sprung mit einem abstoßenden Fuße: a) von der Stelle, b) mit drei Schritten, c) mit kleinem und d) mit großem Anlauf; gerade vorw., schräg, drehend r. u. l. halb und ganz, (hüfthoch oder $^6/_{10}$ der Leibeshöhe = 2. Stufe, brusthoch oder $^7/_{10}$ der L. H. = 3. St., bis zur Achselhöhle oder $^8/_{10}$ der L. H. = 4. Stufe, mundhoch oder $^9/_{10}$ der L. H. = 5. Stufe.)

Weitensprung: 1) Sprung mit geschlossenen Füßen, gerade vorwärts, schräg, drehend r. u. l. halb und ganz, rückwärts.

2) Sprung mit Einem abstoßenden Fuße wie beim Höhensprung 2) a) b) c) d) (1½ Leibeslängen = 2. Stufe, 2 L. L. = 3. St., 2½ L. L. = 4. St., 3 L. L. = 5. St.

Tiefensprung (die Tiefe von 2 Leibeslängen soll nicht überschritten werden).

1) Mit geschlossenen Füßen.
2) Mit Einem abstoßenden Fuße.
3) Aus dem Sitz mit Abstoß der Hände.
4) Aus dem Hange.

Sprung in die Weite und Höhe.

1) Mit steigender Weite bei gleicher Höhe.
2) Mit steigender Höhe bei gleicher Weite.
3) Mit steigender Weite und Höhe. Alles a) über eine Schnur (Springel im Springgraben) und b) über zwei Schnüre.

Sprung in die Weite und Tiefe.

1) Mit steigender Weite bei gleicher Höhe.
2) Mit steigender Höhe bei gleicher Weite.
3) Mit steigender Weite und Höhe. Alles ohne und mit Anlauf.

Besondere Springarten:

1) Springlauf (ein Lauf mit fortgesetzten Sprüngen über Hindernisse.)
2) Laufsprung (vorzüglich als Zehensprung.)
3) Heuschreckensprung.
4) Hinksprung als Hoch-, Weit- und Tiefsprung.

B. Sprung im Reifen, Rohr und Seil.

Reifspringen (der Reif hat die Hüfthöhe, Hände 2 Zoll auseinander in leichter Haltung).

1) Auf der Stelle: a) Durchschlag des Reifen von vorn, b) von hinten, c) von der Seite, d) doppelter Durchschlag wie bei a, b und c.

2) Mit Fortbewegung vor-, rück- und seitwärts: a) Durchschlag im Schritt, b) im Galopp als Rechts- und Links-Galopp, c) im Trabe.

3) Mit 2 Reifen verschiedene Uebungen.

4) Durchlaufen eines rollenden Reifes.

Rohrspringen.

1) Auf der Stelle: a) Durchschlagen vorw., b) rückw., c) doppelter Durchschlag. Alles mit Hüpfen, Galopp- oder Trabsprung.

2) Mit Fortbewegung: a) Durchschlag im Schritt. b) im Rechts- und Links-Galopp, c) im Trabe. Alles vor- und rückwärts.

Sprung im kurzen Seil (Länge ist gleich der doppelten Höhe vom Fuße bis zur Achselhöhle des Springers; Arme ruhig und gestreckt, Schwung durch das Handgelenk).

1) Einfacher Durchschlag a) auf der Stelle von vorn, von hinten, b) im Rechts- und Links-Galopp und im Trabe vor und- rückwärts.

2) Gekreuzter Durchschlag: a) mit derselben Kreuzung wie 1, a und b, b) mit stets wechselnder Kreuzung wie 1. a und b.

3) Doppelter Durchschlag: a) gerader und b) gekreuzter, von vorn, von hinten, auf der Stelle, im Laufe.

4) Drehung oder Durchschlagwechsel, a) Aus dem Durchschlag von vorn in den von hinten. Das Seil geht an der rechten Seite hoch, während der Springer schnell sich dreht und den Durchschlag von hinten macht. b) Aus dem Durchschlag von hinten in den von vorn. Schnelle Drehung, sobald das Seil vorn hoch geht. Die einzelnen Durchschläge sind in regelmäßiger Abwechselung zu üben.

5) Ueberspringen des mit einer Hand wagrecht im Kreise geschwungenen Seiles, wechsel- und gleichfüßig, vor- u. rückw.

6) Sprung von Zweien in einem Seil.

Mit den meisten Uebungen kann bei langer Dauer derselben zur Erholung das Seilschwingen vor- und rückwärts und zur Achte verbunden werden.

Sprung im langen Seil (16 bis 20 Fuß lang, an einer Seite 3½ bis 4½ Fuß über der Erde zu befestigen.)

1) Uebungen auf der Stelle: a) Sprung im Seile mit Durchschlag von vorn, von hinten, von der Seite und zwar mit Hüpfen, Doppelschlag und Galoppsprung, b) Sprung im Seil von Zweien bis Vieren.

2) Uebungen mit Bewegung von der Stelle: a) Durchlaufen des Seiles, b) Ueberspringen des Seiles, c) Lauf in das Seil, Hüpfen und Vorwärtshinauslaufen, d) dasselbe mit Rückwärtshinauslaufen, e) Sprung in das Seil, Hüpfen und Vorwärtshinauslaufen, f) dasselbe mit Rückwärtshinauslaufen, g) Lauf in das Seil und Zurückspringen (Augenblick im Seil 1. Art.) h) Sprung in das Seil und Zurücklaufen (Augenblick im Seil 2. Art.), i) einfacher Kreislauf: mit Durchlaufen, mit Ueberspringen (eine Riege macht im Kreise laufend die Uebungen a u. b), k) doppelter Kreislauf (zwei Riegen im Kreise gegeneinender laufend machen dieselben Uebungen), l) Durchlaufen des Seiles von Zweien oder Dreien zugleich, m) Ueberspringen des Seiles von Zweien oder Dreien zugleich.

Der Sprung im langen Seile läßt sich auf mannigfache, sich leicht von selbst findende Art mit dem Sprunge im Reifen und kurzen Seile verbinden.

C. Sturmlaufen und Sturmspringen.

Hierunter versteht man das Hinauflaufen auf einer schiefen (ja selbst senkrechten) Fläche, in oder ohne Verbindung mit Schwingen vorwärts hinüber, rückwärts oder seitwärts ab. Zur Darstellung dient das Sturmbrett, anfänglich nur 3′ hoch aufzulegen und so fort steigend.

1) Hinaufgehen mit 3 Schritten, kehrt, herab, r. u. l.
2) Hinauflaufen mit 3 oder 2 Schritten und zurücklaufen.
3) Desgleichen und seitwärts mit Uebertritt abspringen.
4) Desgleichen am steilen und senkrechten Brette oder der Wand mit Rücksprung, mit Drehung, und mit Uebertritt.
5) Hinauflaufen und hinüber vorw. oder schief abspringen.
6) Sturmsprung mit einem Fuß auf die Mitte des Brettes und hinüber als
a) Sturmhochsprung bei immer steilerer Brettstellung,
b) Sturmweitsprung bei bleibender Brett- und Schnurhöhe mit steter Abrückung letzterer
c) Sturmhochsprung und
d) Sturmhochweitsprung.

D. Stabspringen.

Nur wer frei hüfthoch springt, ist zum Stabspringen zuzulassen. Bei einem guten Sprunge liegen Absprungsort, Einsetzen des Stabes und Niedersprungsort in einer geraden Linie.

Weitensprung.

1) Antritt zur Stellung.
2) Stellung und Auslage zum Stabsprung.
3) Ein- und Absetzen des Stabes.
4) Sprung von der Stelle, in Masse, und einzeln.
5) Sprung mit 3 Schritten auf der Fläche in Masse und einzeln zwischen zwei Stangen.
6) Sprung mit kleinem Anlauf desgl.
7) Sprung über den Graben, a) von der Stelle, b) mit 3 Schritten, c) mit vollem Anlauf. 2½ Leibeslänge zweite Stufe. 3 Leibeslängen dritte Stufe. 3½ Leibeslängen vierte Stufe. 4 Leibeslängen fünfte Stufe.
8) Sprung ohne Drehung mit veränderter Haltung der l. Hand.
9) Sprung mit zwei Stäben.
10) Fortgesetztes Springen auf der Fläche mit Fußwechsel.

Höhensprung.

1)—6) Vorbereitende Uebungen wie beim Weitensprung.

7) Sprung auf der Fläche mit Zurücklassung des Stabes.

8) Sprung über die Schnur mit Anlauf und Zurücklassen des Stabes: $^3/_4$ der Leibeshöhe zweite Stufe, $^4/_4$ der Leibeshöhe dritte Stufe, $^5/_4$ der Leibeshöhe vierte Stufe, $^6/_4$ der Leibeshöhe fünfte Stufe.

9) Sprung über die Schnur mit Hinübernahme des Stabes.

10) Sprung über die Schnur ohne Drehung mit veränderter Haltung der l. Hand (vorsichtig) und nicht hoch.

In die Weite und Höhe. Mit Anlauf über den Graben und die Schnur.

Tiefensprung.

1) Mit Umdrehung, von geringer Höhe.
2) Ohne Umdrehung.
3) Mit zwei Stäben.
4) Mit aufgelegtem Leib, — alles ohne Anlauf.

In die Weite und Tiefe.

1) Mit Umdrehung.
2) Ohne Umdrehung.
3) Mit Auflegung der Hand auf das Stabende.
4) Mit zwei Stäben, — alles ohne Anlauf.

4. Bockspringen.

Das Bockspringen bildet vom Freispringen den Uebergang zum kunstmäßigen Schwingen am Pferde. Insbesondere ist hier der Ort, Anfängern einen sicheren und schulgerechten Anlauf, Absprung, Aufsprung und Uebersprung bei zu bringen. Als besonders geeignete Vorübungen zum Bockspringen, die indeß schon oben bei den Freiübungen eingeordnet sind, nennt Eiselen:

1) Grätschen auf der Erde.
2) Spreizen: vorwärts, rückwärts, schräg vorwärts und rückwärts und seitwärts.
3) Spreizen im Bogen von außen nach innen.
4) Spreizen im Bogen von innen nach außen.
5) Grätschen im Sprunge.
6) Kreuzen im Sprunge.

Mit Berücksichtigung jüngerer Turner, denen der Bock theilweisen Ersatz für den Schwingel gewährt, fügen wir der Eiseln'schen Tafel noch einige Anfängerübungen bei. Bei Anfängern ist der Bock brusthoch. Für die 2te Stufe ist die Höhe des Bockes $^{8}/_{10}$ der Leibeshöhe oder achselhöhlhoch, für die 3te Stufe $^{9}/_{10}$ der Leibeshöhe oder mundhoch, für die 4te Stufe $^{10}/_{10}$ der Leibeshöhe oder scheitelhoch, für die 5te Stufe $^{11}/_{10}$ der Leibeshöhe oder reichhoch.

1) Hüpfen im Stande 6—12 mal fortgesetzt mit Zwischensprung (Hände legen auf, Hüpfen, Stütz mit gestreckten Armen auf dem Bock, ab).
2) Hüpfen wie oben ohne Zwischensprung.
3) Hüpfen zur Uebung des Absprungs, a) mit 1 Schritt, b) mit 3 Schritten, c) mit vollem Anlauf.
4) Spreizen im Sprung mit Anlauf rechts und links.
5) Grätschen im Sprung ohne und mit Anlauf.
6) Kreuzen " " " " "
7) Hocken (mit beiden Füßen zwischen den Händen aufhocken.)

8) Wende ¼ (I), ½ (II), ¾ (III), ganz (IV).

9) Grätsche oder kurzweg der Sprung als Hauptübung am Bock, zuerst bei geringer Bockhöhe (vergl. oben) mit Anlauf.

10) Sprung aus dem Stande mit und ohne Vorsprung.

11) Sprung mit Abrücken des Absprungorts als Weitsprung.

12) Sprung über den höher gestellten Bock, mit aufgelegtem Kissen und abgerücktem Absprungsort als erschwerter Längensprung.

13) Sprung mit Drehung am Ende des Sprunges.

14) Sprung mit Drehung vorher als Sprung rückwärts.

15) Sprung mit Aufsetzen Einer Hand a) vorwärts und b) rückwärts.

16) Freisprung grätschend und hockend (ein Fuß springt ab).

Von zusammengesetzteren, mehr in das Schwingen übergehenden Sprüngen sind noch zu nennen:

17) Kehre.

18) Wolfssprung.

19) Spreize.

20) Kniesprung.

21) Todtensprung.

In Ermangelung eines Bockes können sämmtliche oben verzeichnete Uebungen auch auf dem Stammende des Schwebebaumes oder dergleichen vorgenommen werden, wobei nur zu bemerken ist, daß alsdann die Sprünge mit Grätschen um eine Stufe erschwert sind. Auch über einen oder mehrere Menschen zugleich lassen sich die obigen Sprünge anwenden (Gesellschaftssprung).

5. Schwingen am Pferd.

Mit Recht wird das Schwingen als die edelste aber auch schwierigste der Leibesübungen gerühmt. Hier müssen Kraft im Absprung und Stütz, Gewandtheit im Schwung und sichere ungezwungene Haltung zusammen wirken, um die Turnkunst als solche im vollen Sinne des Wortes auf eine würdige und wohlgefällige Weise zu äußerer Darstellung zu bringen. Zu jugendliche und schwache Turner vermögen daher, wie Lübeck richtig bemerkt, am Schwingel wenig zu leisten.

Zuerst über Eintheilung des Schwingels oder Pferdes Folgendes: Hals ist der längere höhere, Kreuz der kürzere niedrere Theil des Pferdes, zwischen beiden und von ihnen durch Vorderpausche (nach dem Hals) und Hinterpausche (nach dem Kreuz) geschieden, liegt der Sattel; auf diesem sitzend und nach dem Halse gewendet hat man rechts die rechte und links die linke Seite des Pferdes, von wo aus die Seitensprünge, rückwärts aber die hintere Seite des Pferdes, von wo aus die Hintersprünge gemacht werden.

Folgende Begriffserläuterungen mögen den angehenden Turnern, insbesondere aber den Vorturnern dazu dienen, die Gliederung der zahlreichen Schwingübungen zu allgemeiner Anschauung zu bringen, so wie ihnen die folgenden Kunstausdrücke verständlich zu machen.

Der Anlauf wird theils gerade, d. h. rechtwinklig z. Pferd theils schief genommen; schief insbesondere bei den sogenannten Fechtsprüngen (wobei nur eine Hand stützt) und einigen Hintersprüngen. Nicht in der Länge des Anlaufs liegt der Erfolg des Sprunges, sondern im richtigen Absprunge. Ein Sprung heißt rechts, wenn die Leibestheile der rechten Seite die Bewegung beginnen oder der rechte Arm vorzugsweise stützt; links in umgekehrter Beziehung. Alle Uebungen werden theils mit einem Anlauf (insbesondere in der 1. Stufe), theils aus dem Stande (in der 2. Stufe), theils aus dem Stütze (3. Stufe), theils aus dem Vorschweben oder mit Rad (4. Stufe) ausge-

führt. Man unterscheidet Sprünge zum Aufsitzen, zum Stehen und zum Ueberschwingen; ferner Sitz- und Stützwechsel und endlich zusammengesetzte Uebungen, sogenannte Geschwünge. Die nähere Beschreibung dieser Schwingarten folgt unten; allgemeine Erläuterungen finden sich schon oben im Abschnitte „zur Turnlehre und Turnsprache."

Alle Uebungen sollen von der linken wie rechten Seite des Pferdes mit leichtem, sicherem Schlußfassen im Sitz und gestreckten geschlossenen Beinen, wo nur immer möglich, gemacht werden. Auch soll das Absitzen, wo es nicht auf Geschwünge abgesehen ist, immer schulgerecht, das heißt in rückgängiger, dem Aufsitzen entsprechender Bewegung erfolgen, wo denn der Schwinger an den früheren Absprungsort zurück gelangt. Bei Geübteren mag man indeß den Absitz mit vorherigem Handstützwechsel, jedoch immer dem Aufsitz entsprechend, nach der entgegen gesetzten Seite machen lassen.

In Berücksichtigung jüngerer oder versteifter Turner schien es nothwendig, der ersten Stufe durch Aufnahme einiger weiterer Anfängerübungen einen etwas größeren Umfang zu geben; andern theils wurden wieder einige schwierigere Uebungen daraus entfernt. Sonst sind wir im Allgemeinen der trefflichen Eiseln'schen Stufenfolge treu geblieben.

1te Stufe.

A. Seitensprünge.

1) Hüpfen aus dem Stande a) mit und b) ohne Zwischensprung, je 12 mal fortgesetzt. Der Leib wird durch kräftigen Absprung und Ziehstemmen der Arme in den Seitstütz aufgeschnellt.

2) Hüpfen a) mit 1 Schritt und Absprung als Vorübung für sicheren Anlauf und richtigen Absprung, b) mit Anlauf.

3) Spreizen im Stütz mit dem r. u. l. B., 3—5 zur Beinhalte mit Kraft.

4) Grätschen im Stütz.

5) Kreuzen im Stütz.

6) Spreizen im Sprung mit Anlauf, 6—8 mit Schwung der Beine.

7) Grätschen im Sprung mit Anlauf.

8) Kreuzen „ „ „ „

9) Erstes Aufsitzen; Sprung, Stütz, Sitz, also 3 Takte, Hände aufgr. auf Vorderpausche, als gewöhnlicher Reitaufsitz.

10) Zweites Aufsitzen, Stütz, r. V. durch r. Hand welche auf Hinterpausche wieder Stütz faßt,

11) Drittes oder Kehraufsitzen, Stütz, r. V. durch l. Hand, welche auf Vorderpausche wieder Stütz faßt. Gehört in seiner vollen kunstgerechten Ausführung zwar in die 2. Stufe, kann aber mit theilweisem Schenkelaufsitzen schon in der 1. Stufe geübt werden, wo es zugleich die Uebersicht der 4 Aufsitzarten vervollständigt.

12) Viertes oder Wendeaufsitzen. Sprung und Schwung mit Reitaufsitz und Wendebewegung auf Kreuz.

13) Fünftes oder Seitaufsitzen, Stütz, kehrt, Abwippen.

14) Heben; Reitsitz, Hände untergriffs, hohes Heben der gestreckten Beine bei eingezogenem Leibe.

15) Stützschwingen, (Wippen) vor- und rückwärts Schwingen der Beine im Reit- und Hebestütz.

16) Schere rückwärts aus dem Sitz a) auf dem Kreuz und b) auf dem Sattel. Hände aufgr. auf Pausche, Schwingen der Beine rückwärts, kreuzen, Reitsitz.

17) Kreuzen zur Schere vorwärts, wechselbeinig im Sitz.

18) Kreis mit Reitsitz; zweites Auf- und drittes Absitzen in 5 Takten verbunden.

19) Kreis mit Seitsitz; Beine geschlossen, Drehung auf dem Gesäß.

20) Kniesprung; zum Knieen auf den Sattel springen, hinüber.

21) Hocken zur Hocke; Beine zwischen den Armen hockend auf Sattel.

22) Hocken zum Affensprung; Beine dicht neben und außerhalb der Arme gegrätscht hockend.

23) Halbe Hocke. Ein Bein hockend zwischen den Armen durch hinüber und zurück.

24) Affensprung. Mit Wendedrehung beide Beine gegrätscht hockend auf Kreuz, der stützende Arm zwischen den Beinen.

25) Hocke in den Stand, hockend aufspringen mit Loslassen der Hände.

26) Wende, a) halb, linke Hand auf Hinterpausche, r. Hand auf Kreuz, mit Wendeschwung hinüber, b) ganz, beide Hände auf Pauschen hinüber wie bei a).

B. Hintersprünge.

1) Hüpfen aus dem Stand, a) mit und b) ohne Zwischensprung, je 12 mal fortgesetzt.

2) Hüpfen, a) mit 1 Schritt und Absprung, b) mit Anlauf.

3) Spreizen im Sprung mit Anlauf mit dem r. u. l. B.

4) Grätschen „ „ „ „ .

5) Kreuzen „ „ „ „ .

6) Erstes Aufsitzen, Sprung und Reitsitz auf Kreuz, Hände aufgriffs auf Hinterpausche.

7) Stützschwingen (Wippen) mit feststehenden Händen.

8) Stützschwingen (Wippen) mit hüpfenden Händen, beim Rückschwung der Beine ein Sprung an Ort.

9) Handstützeln (Handeln) a) vorwärts, b) rückwärts wechselhandig.

10) Hockwippen; 1s. Aufsitzen, Hände untergriffs auf Hinterpausche, wechselnd gegrätscht hocken vor und hinter der Pausche.

11) Fünftes oder Seitaufsitzen.

12) Seitstütz. Sprung l. Hand vor, rechte Hand stützt, rechter Oberschenkel liegt wider der linken Seite des Kreuzes.

13) Viertes oder Wendeaufsitzen a) aus dem Seitstütze, das l. Bein wird um den l. Arm herum zum Aufsitz geschwungen, Gesicht nach hinten, b) aus dem Sprung, so viel in der 1. Stufe und bei niederem Schwingel thunlich.

14) Drittes oder Kehraufsitzen (NB. Das zweite Aufsitzen, siehe unter der 2ten Stufe, Hintersprünge b), wo es als Vorübung zur Spreize steht. Seitstütz, r. Bein durch l. Hand zum Aufsitz, Gesicht nach vorn.

15) Hocken zum Katzensprung, Sprung, Aufschwung der gegrätscht hockenden Beine zu beiden Seiten des Kreuzes.

16) Katzensprung auf Kreuz und Abfroschen. Wie 15, doch in den Stand; Abfroschen ist Aufsetzen der Hände auf den Hals und gegrätscht ab.

17) Katzensprung und Rückwärtsabgrätschen. Wie 16, dann Sprung rückwärts mit Grätschen ab.

18) Weit- und Längensprünge können schon in der ersten Stufe vorgeübt werden. Unter ersteren verstehen wir Sprünge mit abgerücktem oder verlängertem Absprungsort zum 1. Aufsitzen, sonst wohl auch Längensprünge genannt und mit diesen verwechselt. Längensprünge sind Vorübungen zu den Riesensprüngen im engeren Sinne, welche der Länge nach über das Pferd gehen; als Längensprünge sind sie mit unverrücktem Absprungsorte Sprünge zum 1ten Aufsitzen und zwar für die erste Stufe 4, 2te 5 und 3te 6 Fuß weit bei abgenommenen Pauschen.

2te Stufe.

A. Seitensprünge.

1) Spreizen im Sprunge aus dem Stande.

2) Vorschweben zum ersten Aufsitzen. Vorschweben ist im Allgemeinen der Aufschwung der Beine zu einem Aufsitz, wobei jedoch kein Schluß erfolgt, sondern der Leib schwebend verharrt und ebenso wieder abschwingt.

3) Vorschweben zum zweiten Aufsitzen.

4) „ „ dritten „ , zugleich auch als Kehraufsitzen mit Anlauf und im Sprung zu üben.

5) Vorschweben zum vierten Aufsitzen.

6) Mühle, a) aus dem Reitsitz, ist ein Sitzwechsel, wobei die auf die Pauschen stützenden Hände den Mittelpunkt des sich im Kreise vom Kreuz auf den Hals und so fort schwin-

genden Turners bilden, der dabei mit dem Gesichte stets dem Sattel zugewendet ist. b) aus dem Affenhocken als Affenmühle.

7) Schenkelschluß. Reitsitz, Verharren im Schluß der fest andrückenden Schenkel.

8) Schere rückwärts aus der Schwebe auf einer Pausche, Hände gewöhnlich im Untergriff.

9) Sitzwechsel. Seitsitz rechts mit Drehen des Leibes nach vorn, Hände Aufgriffs mit Vorlegen des Leibes und Wendeschwung der Beine in den Seitsitz links.

10) Hocke a) mit Durchhocken, b) im Sprung, mit Abstoß der Hände.

11) Wende, Ueberschwingen des Pferdes im Wendestütz (Stütz vorlings).

12) Kehre, Ueberschwingen des Pferdes im Kehrstütz (Stütz rücklings).

13) Flankensprung, Ueberspringen des Pferdes im Seitstütz (zwischen Wende und Kehre liegend, beim Niedersprung Rücken gegen das Pferd.)

14) Grätschen in den Stand, Sprung, Grätschen, die Hände lassen los, Grätschstand auf dem Pferd.

15) Grätsche, Sprung, Grätschen, die Hände lassen los, hinüber, Rücken gegen das Pferd; auch mit Aufsetzen der Hände auf und neben den Pauschen.

16) Wolfsprung. Das eine Bein hockt, das andere grätscht über das Pferd.

Aus dem Stande zu üben.

17) Hocken zum Affensprung.
18) Affensprung und Abfroschen.
19) Wendeaufsitzen.
20) Wende.
21) Kehraufsitzen.
22) Kehre.
23) Hocken.
24) Hocke.

25) Wolfsprung.
26) Flankensprung.
27) Grätsche in den Stand.
28) Grätsche.

B. Hintersprünge.

1) Wippe auf Kreuz, ist ein Vorschweben zum Reitaufsitzen mit Abstoß der Arme zum rückwärts Abspringen oder Abwippen.

2) Wippe auf Hinterpausche a) mit vorhergehendem Aufsetzen der Hände auf das Kreuz, oder b) mit unmittelbarem Sprung der Hände auf die Pausche.

3) Abwippen mit Umdrehen.

4) Kehraufsitzen in den Sattel.

5) Kehre über das Kreuz.

6) Halbe Spreize (zweites Aufsitzen), das rechte Bein geht durch die rechte Hand, welche hinter demselben wieder Stütz faßt.

7) Spreize, über das Kreuz, wie oben, doch ohne Wiederstützfassen im Sprung hinüber, Gesicht bleibt nach vorn gewendet.

8) Affensprung a) auf Kreuz, b) auf den Sattel mit Abfroschen; im Sprung Drehung des Körpers zur Wende in das Affenhocken.

9) Katzensprung in den Sattel mit Vorlegen und Schnellabfroschen.

10) Derselbe mit Aufrichten und Vorwärtsabhocken.

11) Derselbe mit Aufrichten und Rückwärtsabgrätschen.

12) Kniesprung in den Stand und Vorwärtsabgrätschen. Knieend aufspringen, Aufschnellen zum Stehen.

13) Nun ist es an der Zeit die Weit- und Längensprünge rückwärts vorzuüben. Vorwärts werden dieselben weiter entwickelt. Vergleiche 1te Stufe, Schluß bei den Hintersprüngen.

3te Stufe.

A. Seitensprünge.

1) Erstes Aufsitzen fortgesetzt.
2) Zweites Aufsitzen desgleichen.
3) Drittes Aufsitzen desgleichen.
4) Viertes Aufsitzen desgleichen.
5) Knieschluß, Reitsitz, Verharren im Schluß der fest andrückenden Unterschenkel.
6) Schere vorwärts aus dem Reitsitz, Hände stützen rücklings vom Leib.
7) Kehraufsitzen auch Schraubenaufsitzen genannt rückw., mit Anlauf und aus dem Stande, Seitstütz vorl., das r. B. schwingt rückwärts, Kehrsitz auf den Hals, Gesicht nach vorn.
8) Kehre rückwärts aus dem Stande oder mit Anlauf.
9) Hurten, ein Schwingen im Seitstütz vorlings mit gestrecktem Leib, mit gebogenen Armen als Vorübung zum Handstehen
10) Kehraufsitzen aus dem Stütz.
11) Kehre aus dem Stütz, auch als Hochkehre mit Anlauf.
12) Wende aus dem Stütz, auch als Hochwende mit Anlauf.
13) Hocke aus dem Stütz vorwärts und rückwärts.
14) Wolfsprung aus dem Stütz.
15) Schwebewechsel zum ersten Aufsitzen.
16) Derselbe zum zweiten Aufsitzen.
17) Derselbe zum vierten Aufsitzen.
18) Flankenschwung in den Stütz rücklings u. zurück.
19) Gaffel, während ein Bein vorwärts durchhockt, hockt das andere zurück und so fort.
20) Nadel Seitstütz vorlings, rechtes Bein gekrümmt um rechten Arm herum über den Sattel, l. B. folgt gestreckt über das Kreuz, Reitsitz, Gesicht nach hinten.
21) Affensprung fortgesetzt.
22) Schere vorwärts aus der Schwebe auf beiden Pauschen. Schwebe zum 2ten Aufsitzen, Kreuzen der nach vorn

schwingenden Beine mit Loslassen der auf der Vorderpausche stützenden linken Hand.

23) Drehkehre über den Hals, links kehrt, über das Kreuz, rechts kehrt.

24) Drehwende über das Kreuz, links kehrt, über den Hals, rechts kehrt.

25) Hocken rückwärts, Anlauf vorwärts, Drehabsprung und rückwärts aufhocken.

26) Hocke rückwärts.

27) Hocke in den Stütz und rückwärts Ueberschlagen.

28) Affenwende, eine Wende in Affenhalte der Beine.

B. Hintersprünge.

1) Wippe auf der Vorderpausche.

2) Spille auf Hinterpausche, ein Vorschweben des aufschwingenden Beines, beim Rückschwung Schluß der Beine und Niedersprung am Absprungsort.

3) Kehraufsitzen auf den Hals.

4) Kehre über den Sattel.

5) Wendeaufsitzen auf den Hals.

6) Wende, beide Beine überschwingen im Wendestütz gestreckt das Kreuz und der Niedersprung erfolgt zur Seite des Pferdes, Gesicht nach hinten.

7) Spreize über den Sattel.

8) Kehraufsitzen rückwärts, auch Schraubenaufsitzen, vergl. A. 7.

9) Schraube, ein fortgesetztes Schraubenaufsitzen und Drehen bis auf den Hals.

10) Kehrkatzensprung und Abfroschen, Kehraufschwung beider geschlossenen Beine zur Seite des Pferdes, Katzenstand in dem Sattel.

11) Katzensprung, Drehsprung, Schere und Abwippen.

12) Katzensprung und rückwärts Ueberschlagen.

13) Hocke auf das Kreuz und Abfroschen mit Streckfall.

14) Hocke und Schluß im Sattel.

15) Längensprung rückwärts, 4 Fuß weit.

16) Riesensprung vorwärts, über das 6 Fuß lange Pferd mit zweimaligem und mit Einem Aufsetzen.

4te Stufe.

A. Seitensprünge.

1) Halbkreis mit 1 Bein, ist eine halbe Hocke mit Wende oder Kehrabsitzen des hockenden und kreisenden Beines.

2) Derselbe mit zweitem Aufsitzen und zurück hocken des kreisenden Beines.

3) Kreis mit 1 Bein a) vorwärts, ist 2tes Auf- und 3tes Absitzen in Einem Schwung verbunden, mit flüchtigem Durchlassen des kreisenden Beines durch die stützenden Arme. b) rückwärts, ist 3tes Auf- und 2tes Absitzen wie eben beschrieben.

4) Schwebewechsel mit 3tem Aufsitzen rückwärts aus dem Stütz rücklings.

5) Halbes Rad mit Kehr-, Schrauben-, Scher- und Wendeaufsitzen. Rad nennt man ein Vorschweben (gewöhnlich zum 4ten Aufsitzen) mit angehängtem Aufsitzen als halbes, oder mit angehängtem Schwingstück als ganzes oder eigentliches Rad.

6) Vorschweben mit Affensprung und Abfroschen.

7) Rad mit Kehre.

8) Dasselbe mit Hocke.

9) Dasselbe mit Hocke und rückwärts Ueberschlagen.

10) Dasselbe mit Wolfsprnug.

11) Dasselbe mit Wende u. s. w.

12) Kehrwende, Kehre über den Hals, links kehrt! über das Kreuz, rechts kehrt!

13) Wendekehre, Wende über das Kreuz, rechts kehrt! über den Hals, links kehrt!

14) Gewundener Jungfernsprung. Stütz, Wendeschwung (s. 16) r. auf Kreuz, halbe Hocke mit dem r. B., das l. sitzt ab.

15) Vorschweben auf beiden Pauschen.

16) Wendeschwung und Spille. Stütz, Wende in den Seitstütz auf den l. Schenkel, und mit Spillbewegung des r.

Beines in den Sattel, Gesicht nach hinten, r. H. auf V. P. 2tes Absitzen r., Wendeschwung r. auf den Hals, Spille r. 2tes Absitzen und Kehre u. s. w.

17) Uhrwerk, Kehre links in die Schwebe rücklings auf 1 Pausche, r. H. steht im Spalt, Kehrabsitzen links; Rad mit Kehre.

18) Bratenwender, Schwebe auf einer Pausche l. H. auf- r. H. untergriffs, die Beine grätschend, Drehung des Körpers über die Pausche, wobei die Hände der Drehung folgen.

19) Grätsche rückwärts a) in den Stand, b) hinüber (mit Vorsicht).

20) Kehre und Kehraufsitzen.

21) Doppelkehre, ist ein Kreis rückwärts mit beiden Beinen.

22) Wende in den Stütz und Zurückhocken, l. H. auf Hinter-Pausche, r. H. auf Kreuz, hinüber, hocke vorwärts zurück.

23) Halbe Finte. Hierunter versteht man einen Wendeschwung mit angehängtem Kehr- oder Wendeaufsitzen.

24) Finte, Wendeschwung mit angehängter Kehre, Wende, Doppelkehre, Ueberschlagen u. s. w.

25) Fortgesetzte Kehre, Wende, Hocke, Wolfspr. Grätsche.

26) Wage auf beiden Händen mit untergestelltem Ellenbogen und frei.

27) Kreis vorwärts aus dem Reitsitz, Hände aufgr. auf Vorder-Pausche, die Beine schwingen zurück, das r. B. geht über das Kreuz, fällt unter das linke und macht Kehraufsitzen.

28) Kreis rückwärts aus dem Reitsitz Hände, wie oben, r. H. schlägt nach vorn, sich über den Hals hebend durch und macht unter dem l. B. das Wendeaufsitzen in den Sattel.

29) Schwebewechsel mit 3tem Aufsitzen vorwärts.

30) Halbes Rad auf 1 Pausche mit Kehraufsitzen r. H. im Unter- l. H. im Aufgriff.

31) Rad auf 1 Pausche.

32) Rad mit Kehre und Kehraufsitzen.

33) Rad mit Doppeltkehre.

34) Vorschweben und Kreis vorw. mit dem entgegengesetzten Bein.

35) Kreiswechsel mit Vorschweben, mit und ohne Niedersprung a) vorwärts mit dem Hangbein; das r. B. macht 4tes Vorschweben, l. B. Kreis vorw. und dann 4tes Vorschweben links, r. B. Kreis vorw. u. s. f., b) rückwärts mit dem vorschwebenden Bein.

36) Hexensprung vorw. aus dem 4ten Vorschweben.

37) Hexensprung rückwärts aus dem 3ten Vorschweben. Mit Hexensprung bezeichnet man einen öfters fortgesetzten Kreis, der mit Vorschweben anfängt und mit 3tem Aufsitzen endigt.

38) Todtensprung.

39) Wagewechsel, vom Ellenbogenstütz rechts in den links gehend.

40) Drehling m. Wende. Drehling ist eine Wage m. Drehen.

41) Drehling mit Kehre.

42) Drehling mit Ueberschlagen.

43) Schwebe auf 1 Hand.

44) Uhrwerk mit Doppelkehre, Kehre links in die Schwebe rücklings auf 1 Pausche, r. H. steht im Spalt, Kehrabsitzen links; Rad rechts mit Kehre.

45) Wende und Kehraufsitzen.

46) Wende und Kehre.

47) Doppelwende.

48) Stützwechsel mit Wende Wende r. in den Stütz, l. zurück, wobei die r. Hand wieder auf das Kreuz gestellt wird; l. Hand fest auf H. P.

49) Halber Diebsprung, ist ein Freisprung mit 1 abstoßenden Fuß zum Schluß in den Sattel.

50) Ganzer Diebsprung, ist ein Freisprung über den Sattel mit Abstoß der Hände.

51) Freisprung über den Sattel.

52) Wage auf 1 Hand.

B. Hintersprünge.

1) Kopfstehen und Abschnellen.

2) Handstützeln (Handeln) vorwärts gleichhandig.

3) Spille auf Vorderpausche.

4) Spillabschwung, Vorschweben zur Spille, anstatt zurück zu schwingen, geht das Spillbein durch die Hände, Niedersprung Rücken gegen das Pferd.

5) Wendebewegung u. Kreis mit 1 Bein, das ist Kreis vorw.

6) Kehrbewegung u. Kreis mit 1 Bein, das ist Kreis rückw.

7) Drehwende.

8) Drehkehre.

9) Spreize rückwärts ist ein Längensprung rückw. mit Spreizen rückw. über das Pferd.

10) Schraube u. Zurückschrauben, ist dieselbe Uebung wie 3te Stufe B. 9, mit rückgängiger Bewegung.

11) Spreize vorw. in den Querstütz und Wendeaufsitzen aus demselben.

12) Schraube und Rad. Das Schraubenaufsitzen als Vorschweben, dann Rad mit Kehre u. s. w.

13) Kehre und Kehraufsitzen.

14) Doppelkehre über Sattel und Kreuz.

15) Kehre und Wendeaufsitzen.

16) Scheraufsitzen vorwärts, Anfang wie zum Längensprung, die Beine werden stark nach vorn gehoben, kreuzen, die Hände stoßen ab, Scherdrehung, Gesicht nach hinten.

17) Spille und Kreis mit dem Spillbeine und Kehraufsitzen, mit dem Hangbeine und Kehr- und Wendeaufsitzen.

18) Riesensprung rückw. über das 6 Fuß lange Pferd.

19) Handstehen und Abschnellen.

20) Spillrad mit Kehre.

21) Dasselbe mit Wolfsprung.

22) Dasselbe mit Hocke und rückwärts Ueberschlagen.

23) Dasselbe mit Wende.

24) Dasselbe mit Kehre und Kehraufsitzen.

25) Dasselbe mit Doppelkehre.

26) Drehsprung auf den Hals mit Wendeschwung (Drehwende auf den Hals.) Das Uebergehen des Leibes aus der Wende- in die Kehrlage, sobald die Beine über dem Hals sind.

27) Drehschere rückwärts. Anfang wie zum Längensprung rückw., vergl. oben, (Doppeldrehe).

28) Schraube um das Pferd. Schraube vorw. bis auf den Hals auf der rechten Seite des Pferdes und auf der linken Seite desselben zurückschrauben.

29) Bärensprung, Längensprung zum Reitsitz in den Sattel, Hände untergriffs weit auseinander auf Vorderpausche, Ueberschlagen auf die Seite des Pferdes.

30) Katzendrehsprung, mit Rückwärts-Katzensprung beginnend, Schluß im Sattel, Gesicht nach vorn.

31) Katzensprung rückwärts auf Kreuz, Sattel, Hals und übergehend in:

32) Katzenriesensprung.

33) Todtenriesensprung, ein Ueberschlagen vorwärts über die ganze Länge des Pferdes.

34) Freiriesensprung.

Fechtsprünge.

Sprünge die nur mit Griff und Stütz Einer Hand und gewöhnlich mit Absprung Eines Fußes gemacht werden, nennt man in der Turnsprache Fechtsprünge. Die wesentlichsten Sprünge dieser Gattung (nach Lübeck), die in Hinsicht auf Schwierigkeit der Ausführung der 3ten und 4ten Stufe entsprechen, sind folgende:

A. Seitensprünge — schräger Anlauf.

1) Erstes Aufsitzen; der l. F. stößt ab, l. H. auf V. P., das r. B. sitzt auf.

2) Drittes oder Kehraufsitzen; r. H. auf h. P., l. B. stößt ab, das r. B. sitzt auf.

3) Kehre, wie 2) mit Ueberschwung beider Beine, dann l. H. auf V. P.

4) Wende, wie 1) mit Ueberschwung beider Beine.

5) Kehrwende, wie 3) im Ueberschwingen der Beine Drehung des Körpers aus der Kehr- in die Wendelage r. H. fest auf P.

6) Wolfsprung, r. H. auf H. P., r. Fuß stößt ab.

7) Hocke, wie 6), auch mit Absprung beider Füße.

B. Hintersprünge.

1) Kehraufsitzen links; der r. F. stößt ab, l. H. auf Kreuz.

2) Kehre, Anfang wie bei 1).

3) Wendeaufsitzen links; die r. H. auf Kreuz, der r. F. stößt ab, l. B. sitzt auf.

4) Wende, Anfang wie bei 3).

5) Spreize vorw., links; der r. F. stößt ab, die r. H. wird aufgesetzt.

6) Katzensprung, der r. F. stößt ab, die l. H. setzt auf.

7) Affensprung, links, der r. Fuß stößt ab, die r. H. setzt auf.

Zwei und Dreisprünge.

Sprünge die von zwei oder drei Turnern zugleich ausgeführt werden. Krahmer hat eine gute Auswahl dieser Sprünge in seinem Turnbüchlein für die Magdeburger Jugend zusammengestellt, die wir, mit Hinzufügung weniger noch sonst gangbarer Doppelsprünge, hier einschalten.

Zweisprünge.

Turner A, Hals.	Turner B, Kreuz.
1) Erstes Aufsitzen.	Erstes Aufsitzen.
2) Wendeaufsitzen	Wendeaufsitzen.
3) Kehraufsitzen.	Kehraufsitzen.
4) Wende	Wende.
5) Kehre	Kehre.
6) Wende	Kehre.
7) Kehre	Wende.
8) Hocke	Hocke.
9) Wolfsprung	Wolfsprung.
10) Todtensprung	Todtensprung.
11) Hocke mit Rückw.-Ueberschl.	Hocke mit Rückw.-Ueberschl.
12) Halber Diebsprung	Halber Diebsprung.

Turner A Hals.	Turner B Kreuz.
13) Diebsprung	Diebsprung.
14) Affensprung mit Rückw.-Abgrätschen.	Affensprung wie neben.
15) Katzensprung	Katzensprung.
16) Kehrauffitzen auf Hals	Katzensprung in den Sattel, dann Bocksprung über A, auch Wage auf dessen Schultern.
17) Kehrauffitzen mit Hockwippen in den Sattel, Abfroschen	Katzensprung mit Rückwärtsabgrätschen.
18) Affensprung fortgesetzt	Desgl., auch zum Einholen.
19) Katzenspung, Drehsprung, Abfroschen.	Desgl.
20) a) Kehrauffitzen auf Kreuz, c) Abwippen von B's Schultern.	b) Bocksprung über A in den Sattel, d) Bärensprung.
21) Affensprung auf den Hals, nieder ducken bis B hinüber, dann über Kreuz abgrätschen.	Katzensprung auf Kreuz, über A vorw. hinüber grätschen.

Dreisprünge.

Turner A, Hals.	Turner B, Sattel.	Turner C, Kreuz.
1) Hocke.	Hocke.	Hocke.
2) "	Todtensprung.	"
3) "	Diebsprung.	"
4) Kehrauffitzen.	Hocke.	Kehrauffitzen.
5) "	Todtensprung.	"
6) "	Diebsprung.	"
7) Kehre.	Hocke.	Kehre.
8) "	Todensprung.	"
9) "	Diebsprung.	"
10) Wende.	Hocke.	Wende.
11) "	Todtensprung.	"
12) "	Diebsprung.	"
13) Wolfsprung.	Hocke.	Wolfsprung.

Turner A, Hals.	Turner B, Sattel.	Turner C, Kreuz.
14) Wolfsprung.	Todtensprung.	Wolfsprung.
15) „	Diebsprung.	„
16) Kehre.	Hocke.	Wende.
17) Wende.	Todtensprung.	Kehre.
18) Diebsprung.	Hocke.	Diebsprung.
19) „	Todtensprung.	„
20) „	Diebsprung.	„
21) Todtensprung.	Hocke mit Ueberschl.	Todtensprung.
22) „	Diebsprung.	„
23) Katzensprung m. Abgrätsch.	Hocke.	Katzensprung mit Abgrätschen.
24) „	Todtensprung.	„
25) Drehkatzensprung m. Abfrosch.	Hocke mit Ueberschl.	Drehkatzensprung mit Abfroschen.
26) „	Todtensprung.	„

6. Reckübungen.

Das Reck, das einfachste der Turngeräthe, bietet gleichwohl eine große Zahl eben so nützlicher als kunstgerechter und wohlgefälliger Uebungen.

Betrachten wir die Lage des Turners zur Reckstange, so unterscheiden wir einen Seitstand, wobei die Schultern mit der Stange gleich laufen, einen Querstand, wobei die Schultern im rechten Winkel zur Stange stehen; diesem entsprechend auch einen Seit- und Querhang, Seit- und Querstütz, Seit- und Quer- (Reit) Sitz. Rücklings nennen wir den Stand, Hang oder Stütz, bei dem die Stange hinter dem Leibe liegt, vorlings, wenn sie vor und seitlings wenn sie seitwärts von dem Leibe liegt. Vorwärts, rückwärts und seitwärts beziehen sich nicht auf die Lage, sondern ausschließlich auf die Bewegung des Turners.

Zum Hang sowohl als zum Stütz an und auf der Stange eignen sich vorzugsweise die Hände, wobei wir einen Auf- oder Rist-, Unter- oder Kamm-, Quer- oder Speich-, Kehr- oder Ellengriff unterscheiden. Zwiegriffe entstehen aus der Verbindung verschiedener dieser Grundgriffe. Ein Fortbewegen im Hang nennt man Hangeln; im Stütz, Stützeln; im Sitz, Sitzeln. Den schwunghaften Uebergang aus einem Hange (gewöhnlich mit Beihülfe des Hanges in einem Knie) in den Stütz nennt man Aufschwung, woraus bei voller Kreisbewegung des Körpers um die Stange der Umschwung entsteht, der in seiner Fortsetzung Welle genannt wird. Abhang ist eine Hangart, wobei sich die Füße höher als der Kopf befinden.

Viele, am Pferde beschriebene Uebungen können auch am Reck ausgeführt werden, wo sie in der Regel um eine Stufe schwieriger sind; siehe Reckschwingen.

Ebenso finden viele Uebungen auch auf das schwebende Reck ihre Anwendung, dem gleichfalls ein kleiner Anhang gewidmet ist.

1te Stufe.

1) Hand-Seithang bei gestreckten Armen: im Aufgriff, Untergr., Zwiegr. (kann auch in Verbindung mit Freiübungen der Beine u. s. w. geübt werden).

2) Hangen im Querhang, a) Hände deckend übereinander, b) gefaltet.

3) Hangeln im Seithang von der r. zur l. Seite und umgekehrt, in mehrern Griffarten, nachgreifend und übergreifend.

4) Handseithang bei gekrümmten Armen: untergriffs, zwiegr., aufgr., mit langsamem Herablassen, als Vorübung zum Ziehklimmen.

5) Ziehklimmen im Seithang 2mal: untergriffs, zwiegr., aufgr., muß bis zum Ueberschauen gemacht werden.

6) Hangen im Unterarm.

7) Hangeln im Unterarmhang.

8) Hangen im Oberarm.

9) Ziehklimmen im Querhang bis zum Anschultern.

10) Hangen im Armhang rücklings.

11) Hangschwingen, ist ein Schwingen a) im Handhang, b) im Unterarmhang, c) im Armhang rücklings.

12) Griffwechsel im Stütz, aus Auf- in Zwie- und Untergriff u. s. w. wechselhandig.

13) Ueberrutschen im Handseitstütz.

14) Ueberrutschen im Seitsitz auf einem Schenkel r. und l. (Hände nur aufgr.!)

15) Ueberrutschen im Reitsitz vorwärts und rückw.

16) Ueberrutschen im Seitsitz auf beiden Schenkeln (Hände aufgr!)

17) Querliegehang mit 1 Bein, das r. Knie schwingt an, Hände im Zwiegriff, auch links.

18) Seitliegehang mit r. und l. Kniehang zwischen den Händen.

19) Hangeln a) im Seitliegehang, b) im Querliegehang.

20) Wellaufschwung r. und vorw ab, Querliegehang r., l. Hand in Aufgr., l. Arm schwingt auf, r. Hand bleibt

aufgr.; das linke gestreckte Bein bewirkt durch starken Rückschwung den Wellaufschwung. Oben Seitstütz, Hände in Untergriff und vorwärts mit Biegen im Hüftgelenke überschlagen.

21) Wellaufschwung l. und rückw. ab, oder Sitzwellabschwung, Seitsitz auf beiden Schenkeln mit gebogenen Knieen und Hüften rückwärts herablassen und überschlagen.

22) Kniehang, mit sorgfältiger Hülfe üben.

2te Stufe.

1) Handhang mit einem gestreckten Arme zur Halte.
2) Hangen im Handgelenk.
3) Hangeln gleichhandig.
4) Hangeln im Querhang mit gestreckten und gebogenen Armen.
5) Hangeln im Seithang mit Durchgriff, die rechte Hand greift unter der l. durch u. s. w.
6) Schwunghangeln im Seithang mit Vor- und Rückschwung oder mit Seitschwung; im Querhang, in verschiedenen Griffarten.
7) Hangeln im Oberarmhang.
8) Ziehklimmen im Seithang 6 mal (von nun an nur aufgr.).
9) Ziehklimmen an einem Arm mit Fassen des Handgelenks.
10) Wellaufschwung vorw., Knie zwischen den Händen.
11) Desgl. Knie neben den Händen.
12) Beide Wellaufschwünge rückwärts.
13) Welle rückwärts: a) mit aufgelegtem Arm, b) Knie zwischen den Händen, c) beide Hände innerhalb neben dem Knie.
14) Seitliegehang, Seithang, Anschwung der Füße an das Reck bei an die Brust gezogenen Knieen. Wird der Leib mit Biegung des Kreuzes weiter durchgedrückt, so entsteht das Nest 23; auch mit Fortbewegen als Hangeln im Seitliegehang zu üben.

15) Seitschwebehang. Beine senkrecht ohne das Reck zu berühren, Leib wagrecht. (14 und 15 in Auf-, Unter- und Zwiegriff.)

16) Felgaufschwung von der Erde und vorwärts ab, (nur von den ersten Anfängern im Untergriff.) Felge ist ein Auf- Um- oder Abschwung, wobei der Leib in der Nähe der Hüften auf der Stange als seiner Drehungsaxe ruht. Zunächst hier Seitstand, Absprung, Aufschwung in den Stütz vorlings, Hände untergr. und mit gestreckten Armen vorw. überschlagend ab.

17) Desgl. und Felgabschwung aus dem Stütz rücklings, rückwärts.

18) Desgl. und Rückwärtsabschnellen. Aus dem Seitstütz vorlings schwingen die Beine nach hinten, Abstoß der Arme und Bogensprung rückwärts, auch über eine Schnur.

19) Desgl. und Burzelfall rückw.

20) Desgl. und Burzelfall vorw. Der Burzelfall erfolgt aus dem Seitsitz mit stark gebogenen Knien und Hüften und Durchgreifen der Arme unter dem Reck.

21) Desgl. und Knieabschwung r. l. gleichbeinig und grätschend.

22) Durchschwung von der Erde. Seitstand vorlings, Aufgriff, durch den Seitliegehang in den Abhang rücklings und wieder zurück.

23) Rest: a) Füße innerhalb, b) außerhalb der Hände, siehe 14.

24) Querliegehang in 1 Bein und 1 Arm und Hangwechsel, entweder in r. Arm und r. Bein, l. Arm und l. Bein, oder in r. Arm und l. Bein, l. Arm und r. Bein.

25) Schwimmhang, ist ein Querliegehang, rücklings Bauch nach unten; Anfang mit dem gewöhnlichen Querliegehang (kann auch mit 1 Hand und 1 Fuß gemacht werden).

26) Kreuzbiege oder Rückenwelle vorwärts, aus dem Armhang rücklings; hierbei wird aus dem Stande rücklings angesprungen oder im einarmigen Armhange der freie Arm rücklings angeschwungen.

27) Sitzwechsel mit 1 Bein ohne Gebrauch der Hände nach vorn.

28) Wechselhang in einem Knie (beim Wechsel Anfangs mit Hülfe der Hände).

29) Kniehang mit Festhalten der Fußspitzen.

30) Hangeln im Kniehang.

31) Stehschwung aus dem Kniehang. Stehschwung ist jeder Abschwung aus einem Hange, der ohne Gebrauch der Hände zum Stand führt, (erst bei vollständiger Sicherheit ohne Hülfe).

3te Stufe.

1) Hangeln mit gebogenen Armen.

2) Hangeln im Querhang mit Armkreisen, Arme gestreckt, r. Hand läßt los, schwingt im Kreis von hinten nach vorn und greift auf; dann l. Hand los und so fort.

3) Griffwechsel im Hang: a) im Zwiegriff, b) aus dem Unter- in den Aufgriff, c) aus dem Aufgriff in den Untergriff.

4) Ziehklimmen im Seithang 12 mal.

5) Durchschwung aus dem Hang. — (in 2ter Stufe von der Erde), kann auch im Querhang gemacht werden (schwer).

6) Felgaufschwung aus dem Hang.

7) Felgaufschwung mit einer Hand, mit Absprung und ohne Absprung.

8) Felge rückw. Seitstütz vorlings, Hände aufgr. Welle.

9) Sitzwechsel mit 1 Bein rückwärts und mit beiden Beinen vorwärts ohne Gebrauch der Hände.

10) Abschwung von den Sohlen hockend: a) vorwärts, r. l. gleichbeinig und grätschend, ebenso b) rückwärts.

11) Ristabschwung, nur vorw., r. oder l. Rist zwischen den Armen, beide grätschend, 1 Rist zwischen, den andern außen, als Wolfristabschwung.

12) Kniewelle rückwärts.

13) Desgl. vorwärts. Die Arme greifen unter der Stange durch, die Hände fassen das Schienbein; auch mit einer Hand zu üben.

14) Wellaufschwung mit einer Hand und einem Knie, r. Knie und linke Hand und umgekehrt.

15) Wellaufschwung vorw., Hände untergriffs und Welle vorw.

16) Wellaufschwung vorw., Arme außerhalb des Knies.

17) Desgl. rückw.

18) Welle rückw., Arme außerhalb des Knies.

19) Desgl. vorw. (mit Zwiegriff).

20) Querschwebehang ist ein Abhang, Stange zwischen den frei nach oben schwebenden Beinen.

21) Mühlaufschwung seitwärts aus dem Querschwebehang. Bei allen Mühlen und Mühlaufschwüngen wird mit dem Spalte fester Schluß gefaßt, der Leib zum Schwung gestreckt.

22) Mühle seitw., Hände in Quergriff.

23) Mühlaufschwung vorw. Reck zwischen den Beinen.

24) Desgl. rückw.

25) Mühle rückw.

26) Mühle vorw.

27) Mühlaufschwung vorwärts aus dem Seitstande oder aus dem Hange. Hände aufgriffs, die Beine geschlossen vorgeschwungen, beim Rückschwung geht das r. Bein unter dem Reck durch und faßt Schluß zum Mühlaufschwung.

28) Mühle seitw. mit einer Hand.

29) Sitzaufschwung: a) vorw., b) rückw. Seithang an Knien und Händen, Aufschwung zum Sitz.

30) Sitzwelle: a) rückw., b) vorw.

31) Abhang als Seitschwebehang rücklings a) mit nach oben gestreckten, b) mit nach unten übergeschlagenen Beinen bei gebogenen Hüften, und Hangeln im Abhang.

32) Kreuzaufzug, aus dem Seitschwebehang rücklings in den Stütz rücklings über die Stange hinaufziehen.

33) Kreuzaufschwung, wie vorstehend, mit Schwung, in den Kreuzüberschwung übergehend, siehe 4te Stufe.

34) Anschultern Stütz rücklings niederlassen in den Knickstütz und Wiedererheben.

35) Kreuzbiege rückwärts.

36) Schwimmhangwelle, r. Arm im Knickstütz, r. Fuß eingehängt, l. Hand faßt, l. Bein gibt den Schwung; ist eine Welle seitwärts.

37) Knoten, ein Handhang mit gestrecktem Arm bei knotenförmiger Verwickelung der Beine und des freien Armes. (Wird auch als nestartige Uebung erklärt).

38) Ueberschwung mit Felgschwung ohne Berührung des Recks aus dem Stand und zurück in den Stand vorlings, auch aus dem Hang in den Stand, aus dem Stütz in den Stand u. s. w.

39) Unterschwung. Schwingen des rückw. gebogenen Leibes mit vorgehobenen Beinen unter der Stange durch in den Stand, auch über eine Schnur zu üben.

40) Unterschwung aus dem Stütz.

41) Handeln in der Schwebe (aus dem Seit- und Reitsitz.) Schwebe nennt man jeden Stütz, bei welchem die Stützfläche beschränkt und der Schwerpunkt des Körpers auf einen verhältnißmäßig kleinen Raum angewiesen ist. Hält man dabei den Leib wagrecht, so entstehen Stützwagen im Gegensatz zu den Hangwagen.

42) Risthang, auch einbeinig und mit Forthangeln möglich.

43) Kniehangsaufschwung vorwärts, ist ein Sitzaufschwung ohne Mithülfe der Hände.

44) Desgleichen rückwärts.

45) Kniehangsaufschwung rückw. in einem Knie, mit übergehängtem anderen.

46) Kniefall. Aus dem Seitsitz auf beiden Schenkeln fällt man langsam ohne Gebrauch der Hände rückw. in den Kniehang.

47) Stehschwung aus 1 Knie mit übergehängtem anderem.

48) Stehschwung aus dem Sitz.

4te Stufe.

1) Hangeln kehrgriffs im Querhang, (Daumen vorn.)

2) Desgleichen im Wendegriff (abwechselnd auf- und untergr. mit halber Drehung des Körpers).

3) Desgleichen im Schwebehang (seithangs- und querhangs.)

4) Griffwechsel mit Schwingen. Beim Vorschwung der Beine verlassen die Hände schnell nach einander das Reck, während der Leib sich zugleich rechts oder links umwendet. Die Hände bleiben im Aufgriff.

5) Hangkehre, eine Kehrdrehung im Seit- oder Querhange mit einem Wechsel des Griffs verbunden, der Stützkehre am Barren entsprechend.

6) Hangen an einem gebogenen Arm.

7) Ziehklimmen mit einem Arm, a) mit Ansprung, b) frei sehr schwer, daher mit Armhalten als Vorübung.

8) Schwebe auf einem Arm aus dem Reitsitz.

9) Riſtwelle mit 1 Bein zwischen den Armen.

10) Sitzwelle: a) Hände außerhalb, b) eine Hand außen 1 Hand innen, c) beide Hände innerhalb.

11) Sitzwelle mit Griffwechsel.

12) Sitzwelle mit einer Hand: a) zwischen den Knieen, b) außen neben den Knieen.

13) Bauchwelle rückwärts. Unterarme im Querstütz, Hände fassen beim Umschwingen die Oberschenkel.

14) Dieselbe vorwärts.

15) Kreuzbiege mit einem oder beiden gestreckten Armen, wobei die Hände die Stange fassen.

16) Ueberschlagen aus dem Querstand und Hang, Absprung, Querschwebehang, Hände lassen los, Stand (gute Hülfe).

17) Speiche oder Bruſtwelle, eine Welle im Oberarmhang vorlings, wobei die Hände das Reck fassen, nur rückw.

18) Desgleichen in 1 Arm und 1 Hand als Speiche seitwärts.

19) Armabstrecken im Knickstütz rücklings.

20) Handeln im Stütz mit Kehrdrehung.

21) Handeln im Knickstütz auf einem Arm.

22) Handeln im Knickstütz vorlings, wechsel- und gleichhandig.

23) Desgleichen rücklings, wechsel- und gleichhandig.

24) Desgleichen mit Kehrdrehung.

25) Stemmen mit Armauflegen, gleicharmig. Stemmen heißt durch Ziehklimmen der Arme aus dem Hang in den Stütz gehen.

26) Stemmen durch Aufkippen in den Knickstütz, wechselarmig.

27) Stemmen gleicharmig mit Absprung von der Erde.

28) Stemmen gleicharmig ohne Schwung.

29) Anmunden aus dem Stütz vorlings.

30) Kniehangswechsel, a) mit Gebrauch der Hände; beide Hände außen neben dem rechten Knie. Die Beine verlassen das Reck, gehen durch den Seitanhang auf die andere Seite neben der r. H. in den Kniehang und so fort; b) im Quer-Kniehang ohne den Gebrauch der Hände.

31) Fersenhang.

32) Genick- und Kinnhang mit und ohne Beihülfe der Hände.

33) Schwungstemmen. Aus dem Seitschwebehang mit geschicktem Rückschwung und Ziehstemmen der Arme in den Stütz vorlings.

34) Felge vorwärts, Seitstütz vorlings, vorwärts die Felgwelle, mit den Oberschenkeln als Punkten der Drehung auf der Stange.

35) Felge vorwärts mit Schwungstemmen.

36) Riesenaufschwung Seithang aufgr. Schwingen mit gestreckten Armen bis zum Felgaufschwung.

37) Halber Riesenschwung. Stütz vorl. aufgr. Rückschwung der Beine und Felgumschwung bei möglichst gestreckten Armen in denselben Stütz zurück.

38) Riesenabschwung mit Schwungstemmen. Aus dem Stütz vorl. untergr. Heben zum Handstehen und vorw. überschlagen, auch mit angehängtem Schwungstemmen.

39) Ganzer Riesenschwung aus dem Hang in den Hang und fortgesetzt als Riesenwelle.

40) Griffwechsel querhangs aus Quer- in Kehrgriff.

41) Griffwechsel im Streck- und Knickstütz wechselarmig und gleicharmig aus Auf- und Untergriff fortgesetzt.

42) Hangeln mit Griffwechsel.

43) Griffwechsel mit einer Hand, mit Fassen des Gelenks.

44) Knickstützwechsel im Hang, r. Arm im Knickstütz, l. H. ergreift rückw. die Stange, Hang und Wiedererheben in den Knickstütz des l. Arms fortgesetzt

45) Felgaufzug im Hang mit langsamem Ueberheben der gestreckten Beine bei gleichfalls gestreckten Armen.

46) Mühlaufschwung rückw aus dem Seitstande oder Hange, vergl. denselben vorw. III. Stufe, 27).

47) Mühle beide Hände hinter dem Leibe.

48) Mühle mit 1 Hand hinter dem Leibe.

49) Kreuzaufzug seitwärts aus dem Kniehang, neben den Händen; äußeres Bein scharf gebogen, inneres Bein gestreckt.

50) Desgleichen als Kreuzaufschwung.

51) Kreuzaufschwung aus dem Seitstande, Hände zwiegriffs, Aufschwung wie zur Felg, Drehung im Kreuz und Sitz.

52) Kreuzaufzug untergriffs.

53) Burzelwellaufschwung und Burzelwelle vorwärts.

54) Dieselben rückwärts, Seithang oder Sitz mit stark gebogenen Knieen und Hüften; die Arme greifen unter der Stange durch, Hände fassen die Schienbeine.

55) Burzelwelle mit Abänderungen: a) beide Arme zwischen den Knieen in den Ellenbogengelenken; b) ein Arm innen der andere außen, wobei nur 1 Knie umfaßt wird; c) eine Hand am Reck; d) aus der Kniewelle in die Burzelwelle übergehend.

56) Felge rücklings vorwärts: a) aus dem Sitz, b) aus dem Knickstütz.

57) Felge rücklings rückwärts.

58) Ristwelle grätschend.

59) Kniehangsumschwung a) in den Armhang rücklings, b) in den Stütz mit Drehen, c) in den Sitz, als Kniehangswelle fortgesetzt.

60) Liegen auf dem Reck längs.

61) Desgleichen quer auf Bauch oder Rücken.

62) Wage in einem Knie, das r. Knie hängt ein, der l. Fuß stützt von unten gegen die Stange, Hände los; auch ohne Unterstützen.

63) Wage aus dem Anschultern untergriffs.

64) Wage aus dem Abhang, das heißt aus dem Seitschwebehang rücklings mit nach unten übergeschlagenen Beinen; also von unten hebend zur Wage.

65) Wage aus dem Heben querhangs.

66) Wage aus dem Anschweben, das heißt aus dem Seitschwebehang rückl.; also von oben herablassend zur Wage.

67) Anschweben; aus dem Abhang von unten durch die Wage bis zum Seitschwebehang rücklings mit gestrecktem Körper heben.

Reckschwingen.

In Hinsicht auf die Erklärung der Uebungen wird auf das Schwingen am Pferd verwiesen, da die dort vorkommenden Sprünge und Geschwünge am Reck meist eine ähnliche Anwendung finden. Es bleibt der Einsicht der Vorturner überlassen, bei den Uebungen Anlauf, Stand, Stütz, Stützschwingen oder Vorschweben nach Umständen anzuordnen. Ueberhaupt dürfen zum Reckschwingen nur solche Turner zugelassen werden, welche die 3te Stufe am Reck und Schwingel erreicht haben.

1) Hüpfen. Brust-, Mund-, Scheitel- und Reichhoch.

2) Spreizen im Sprunge.

3) Erstes Aufsitzen, ein Wendeaufsitzen.

4) Zweites Aufsitzen.

5) Kehraufsitzen a) aus dem Stütz vorlings und b) rücklings.

6) Kehre.

7) Wende.

8) Flankensprung.

9) Hocken.

10) Hocke.

11) Grätschen.

12) Grätsche.

13) Wolfsprung
14) Todtensprung.
15) Kniesprung.
16) Ueberheben aus dem Stütz.
17) Stützschwingen (Hurten), als Vorübung zum Handstehen im Aufgriff und Seitstütz mit Abschnellen.
18) Stützschwingen im Reitstütz.
19) Vorschweben zum ersten oder Wendeaufsitzen.
20) Desgl. zum zweiten Aufsitzen.
21) Schwebewechsel mit 1. und 2. Aufsitzen.
22) Schwebewechsel mit Kehraufsitzen.
23) Hocken zum Affensprung.
24) Affenwende.
25) Drehkehre.
26) Drehwende.
27) Hocken und Hocke rückwärts.
28) Wende aus dem Sitz.
29) Sitzwechsel zur Wende, a) auf beiden Seiten der Stange ohne Drehung, b) auf einer Seite mit 1 Hand und kehrt!
30) Schere rückwärts aus dem Sitz.
31) Schere vorwärts aus dem Sitz.
32) Desgl. aus der Schwebe.
33) Desgl. vor- und rückwärts ohne Armgebrauch als Schwingen zur Schere
34) Kehr- oder Schraubenaufsitzen rückwärts mit Anlauf und aus dem Stande.
35) Kehraufsitzen rückw. und Welle oder Mühle rückw.
36) Gaffel.
37) Nadel.
38) Wage auf 1 Arm, während der andere seitw. stützt.
39) Wage auf beiden Armen.
40) Desgl. und Ueberschlagen.
41) Halbe Hocke und Welle.
42) Hocke und Felgabschwung rückwärts.
43) Hocke und Sitzwelle.
44) Hocke und Kreuzbiege rückwärts.

45) Kehre und Kreuzbiege rückwärts.
46) Kehre in den Stütz rücklings und zurück.
47) Desgl. und Felge rücklings vorwärts.
48) Wende und Felge rückwärts.
49) Wende und Speiche.
50) Halbes Rad mit Kehraufsitzen.
51) Desgl. und Welle oder Mühle rückwärts.
52) Vorschweben, Niedersprung und Kehre.
53) Rad mit Kehre.
54) Rad mit Wende.
55) Desgl. mit Wolfsprung.
56) Desgl. mit Hocke.
57) Desgl. mit Hocke und Sitzwelle rückwärts.
58) Desgl. mit Kehre in den Stütz rückl. u. Felge rückl. vorw.
59) Halbkreis.
60) Kreis. a) im Stütz vorlings, b) im Stütz rücklings mit einem Bein und mit beiden Beinen.
61) Wende und Zurückhocken.
62) Stützwechsel mit Wende.
63) Kehre und Kehraufsitzen.
64) Doppelkehre.
65) Rad mit Doppelkehre.
66) Bratenwender.
67) Hexensprung.
68) Wendeschwung und Spille.
69) Kniehangswelle in den Stütz und Unterschwung.
70) Kehrwende und Unterschwung.
71) Hocke und Stehschwung.
72) Wagewechsel.
73) Wage und Drehling zum ½, ¾ und ganzen Kreise fortgesetzt (mit Unterbrechung).
74) Wage und Scheraufsitzen.
75) Wage auf 1 Arm mit vorgestrecktem andern.
76) Handstehen mit gebogenen und gestreckten Armen.

Hierher gehören auch die Sitzdrehübungen zur halben, ganzen und mehrmaligen Kreisdrehung der schwingenden Beine

vor- und rückwärts. Ebenso mögen hier erwähnt werden die Uebungen zum Liegestehen, Stehen, Gehen und Schweben auf dem Recke (Knieschwebe, Schulterstehen u. s. w.).

Schwebereck.

Eine große Zahl der für das feststehende Reck beschriebenen Uebungen läßt sich auch an dem Schwebereck ausführen. Manche Uebungen sind aber auch letzterem besonders eigenthümlich oder schicken sich auf ihm vorzüglich zur Darstellung. Auf sie beschränkt sich vorzugsweise die folgende, für Anfänger im Turnen jedoch nicht durchweg zugängliche Auswahl.

1) Hang und Hangeln.

2) Sitz und Sitzeln mit und ohne Gebrauch der Hände.

3) Stütz und Stützeln in der Seitschwebe.

4) Hocke aus dem Hang vorlings an beiden Tauen in den Sitz oder Hang rücklings.

5) Hocke, 1 Hand im Stütz, andere Hand am Tau.

6) Ueberschlagen aus dem Sitz in den Sitz. Hände an den Tauen. Die Füße werden nach dem Durchschwung über das Reck geführt, die Hände gleiten an den Tauen nieder und man gelangt so wieder in den Sitz.

7) Rest a) Hände und Füße an den Tauen, b) Hände an den Tauen, Füße am Reck.

8) Ueberschieben aus dem Stand. Eine Hand am Reck, andere am Tau. Querstand am Tau. Beide Beine werden mit kräftigem Abstoß über das Reck in den Seitsitz geworfen.

9) Gaffel aus dem Hang.

10) Anschultern. Hände an den Tauen, aus dem Sitz in den Streckhang niederlassen und erheben in den Sitz.

11) Das Vorschweben um das Tau aus dem Stütz auf 1 Arm, die andere Hand am Tau; das l. Bein schwebt l. um das Tau vor und macht im Rückgange das Schraubenaufsitzen rückw.

12) Nadel um das Tau; Anfang wie zum Vorschweben; das l. Bein wird aber zwischen dem Tau und dem r. Arm über das Reck in den Sitz geführt.

13) Der Umschwung um das Tau aus dem Sitz in den Sitz, die r. Hand neben dem r. Schenkel auf dem Recke l. Hand in Kopfhöhe am Tau; die Beine werden r. um das Tau über das Reck in den Sitz geführt.

14) Liegen auf dem Reck, längs und quer, Hände an den Tauen.

15) Schwengel im Knickstütz.

16) Stütz und Stützeln in der Querschwebe.

Mit Rundlauf und Streckschaukel gemeinsam hat das Schwebereck folgende Uebungen, die wir nur kurz erwähnen.

1) Niederlassen.

2) Ausfall nach den Seiten, nach vorn.

3) Baskensprung.

4) Schwingen in Hang mit und ohne Abstoß der Füße.

5) Schwengel.

6) Durchschweben.

Unter den eigentlichen Reckübungen verdienen folgende für das Schwebereck kurze Erwähnung.

1) Durchschwung im Hang am Reck und an den Tauen; auch von Zweien zu gleicher Zeit.

2) Rest am Reck und an den Tauen; auch von Zweien zugleich.

3) Wellaufschwung und Welle mit aufgelegten Armen.

4) Welle rück- und vorwärts.

5) Felgaufschwung und Felgabschwung vorwärts oder rücklings rückwärts, auch Rist- und Knieabschwung.

6) Felge rückwärts.

7) Mühlaufschwung und Mühlen seitw., rückw. u. vorw.

8) Kreuzbiege (Rückenwelle).

9) Kreuzaufzug.

10) Kniehang in beiden und 1 Knie.

11) Kniehangwechsel.

12) Speiche (Brustwelle).

13) Stemmen mit und ohne Armauflegen.

14) Anmunden.

15) Felge rücklings vorwärts.

16) Sitzwelle rückw.
17) Ueberschlagen aus dem Querstande und Hang.
18) „ aus dem Seitstande und Hang mit Grätschen. (Vorsicht).
19) Bratenwender.
20) Knickstütz auf 1 Arm.
21) Wage a) in 1 Knie mit untergesetzter Fußspitze, b) aus dem Durchschwunge, c) aus dem Anschwebe.
22) Wage auf beiden, einem und zwischen den Armen.
23) Wage aus dem Anschultern.

Barrenübungen.

Was das Reck vorzugsweise für die Uebungen im Hange, dieß ist der Barren für die Uebungen im Stütze. Beide, in Verbindung mit den Freiübungen, genügen daher auch überall für die turnerische Körperausbildung, wo die Umstände es gebieten, sich auf die nöthigsten Geräthe zu beschränken.

Auch am Barren unterscheidet man einen Seit-Stand, Hang, Stütz und Sitz, wobei die Schultern mit den Holmen gleichlaufen und einen Quer-Stand, Hang, Stütz und Sitz, wobei die Schultern im rechten Winkel zu den Holmen stehen. Rück-, vor- seitlings und rück- und vorwärts werden auch hier in demselben Sinne wie bei dem Recke gebraucht. Bei dem gewöhnlichen Querstütz befinden sich die Hände im Quer- oder Speichgriff, erschwerend ist der Kehr- oder Ellengriff. Der Seitzstütz findet geringere Anwendung und erfolgt im Auf- oder Rist-, Unter- oder Kammgriff. Diesem entsprechend ordnen sich auch die Hanggriffarten und Zwiegriffe. Für den gewöhnlichen Gebrauch nennt man auch den Querstützgriff kurzweg Auf- und den Querhanggriff Untergriff. Ueber Hangeln, Stützeln, Sitzeln und Abhang siehe Einleitung zu den Reckübungen. Eigenthümlich ist dem Barren das Stützschwingen (sonst auch Wippen genannt), ein Vor- und Rückwärtsschwingen (auch Seitschwingen) der Beine und des Leibes in Verbindung mit Sitzwechseln, Stützeln u. s. w. Ebenso die zahlreichen Uebungen zum Ueberschlagen (Rollen) an Stelle der hier fehlenden Wellen

Was sich unter der Benennung von „Barren-Geschwüngen“ aus den einzelnen Grundübungen zusammensetzen läßt, ist in die 4te Stufe mit eingeordnet. Diejenigen Hangübungen, welche zwar am Barren auch gemacht werden können, ohne ihm gerade eigenthümlich zu sein, suche man bei den Uebungen an der wagrechten Leiter. Schwebe Barren, oder Doppel-Schwebereck findet man wohl hier und da; eine Folge von Uebungen hierfür dürfte indeß vorerst noch entbehrlich sein.

1te Stufe.

1) Handstütz, a) im Quer- und b) im Kehrgriff.

2) Armstütz, a) mit längs vorgelegten, b) mit längs rückgelegten Armen, c) mit seitwärts aufgelegten Armen, d) auf dem Unterarm holmlängs als Ellenbogenstütz.

3) Hüpfen (schulterhoch) ein fortgesetztes Auf- und Abhüpfen aus dem Stand in den Stütz und umgekehrt a) mit Vorschwung der Beine und b) ohne Vorschwung, c) auch als einmaliges Aufhüpfen mit Anlauf.

4) Knickstütz von unten aus dem Stande; derselbe von oben aus dem Stütz mit Niederlassen.

5) Anmunden rechts und links im Knickstütz.

6) Heben der Beine im Stütz vorw. wechselbeinig.

7) Desgleichen gleichbeinig.

8) Desgleichen rückwärts gleichbeinig, Hüften gebogen, Leib eingezogen (Katzenbuckel)

9) Handstützeln vorwärts und rückwärts wechselhandig.

10) Sitzwechsel innerhalb des Barren mit Seitsitz und Niedersprung.

11) Derselbe ohne Niedersprung.

12) Derselbe mit Niedersprung und Fortbewegung a) vorwärts, b) rückwärts.

13) Derselbe ohne Niedersprung mit Fortbewegung a) vorwärts, b) rückwärts.

14) Kurzschwingen im Handstütz (Beine nicht über Holmhöhe).

15) Schwingen in den oben angegebenen Armstützarten als Armstützschwingen.

16) Armstützeln in den oben angegebenen Lagen der Arme.

17) Sitzwechsel mit 1 Bein vorwärts a) mit dem r. B., b) mit dem l. B., c) wechselbeinig.

18) Derselbe rückwärts.

19) Halbmond mit 1 Bein, ist ein Sitzwechsel wobei das schwingende Bein wechselweise in Kehr- und Wendereitsitz auf denselben Holm geschwungen wird.

20) Schlange mit einem Bein, ist ein Sitzwechsel, wobei das schwingende Bein wechselweise in Kehr-Reitsitz l. und Wende-Reitsitz r. geschwungen wird.

21) Kehre: a) mit Schwung, aus dem Querstütz schwingen die Beine nach vorn rechts über den Holm zum Querstand außen, die l. H. ergreift den Holm da wo zuvor die r. gestützt hatte, b) ohne Schwung aus dem Heben der Beine vorwärts.

22) Wende: a) mit Schwung, der Kehre entgegengesetzt schwingen die Beine nach hinten über den Holm u. s. w., b) ohne Schwung (d. h. so viel für Anfänger thunlich).

23) Sitzwechsel zur Kehre mit Zwischenschwung aus dem Außensitz r. in den l. Beidbeinig.

24) Sitzwechsel zur Wende desgleichen.

25) Schere rückwärts, beim Rückschwung kreuzen die Beine und kommen in Grätschsitz, fortgesetzt.

26) Hochschwingen, die Beine zum halben rechten Winkel über die Holme.

27) Abwippen am Ende des Barrens, beim Rückwärtsschwung der Beine mit wippendem Abstoß der Arme rückw. ab.

28) Schwimmhang von unten holmlängs, Ueberschlagen rückwärts aus dem Stande, Grätschen der Beine und Hang der Füße an die Holme, Bauch nach unten, Kreuz gebogen.

29) Ueberschlagen rückw. und wieder zurück, fortgesetzt, aus dem Stande mit Quer- und Kehrgriff.

30) Abhang: a) mit gekrümmten, b) mit gestreckten Beinen, die Hände fassen von unten, die Beine werden zum verkehrten Hang in die Höhe geschwungen.

2te Stufe.

1) Hüpfen (mundhoch), a) mit Vorschwung, b) ohne Vorschwung, c) mit Anlauf, d) in der Mitte des Barrens mit springenden Händen, (die Hände werden erst nach erfolgtem Absprung auf die Holme gestellt).

2) Niederlassen mit den Schultern bis zur Berührung des Holms.

3) Anmunden 6 mal, ein Niederlassen aus dem Stütz in den Knickstütz mit Berührung des Holms mit dem Munde und Wiederaufstemmen.

4) Ziehklimmen im Abhang 2mal.

5) Schwebe vorwärts mit dem r. B. r. u. l. B. l.

6) Schwebe mit dem r. B. l. und l. B. r., geht aus dem Heben hervor, die wagschwebenden Beine dürfen die Holm nicht berühren, Kniee gestreckt.

7) Handstützeln seitwärts, wechselhandig.

8) Dasselbe vor- und rückwärts gleichhandig.

9) Sitzwechsel mit 1 Bein rückw. in Kehrlage mit Kehrdrehung.

10) Desgleichen vorwärts in Wendelage mit Kehrdrehung.

11) Desgleichen rück- und vorwärts in Kehr- und Wendelage verbunden als Halbmond oder Schlange.

12) Sitzwechsel zur Kehre mit 1 Bein vom Holm rechts auf dem Holm links ohne Zwischenschwung.

13) Desgleichen zur Wende.

14) Sitzwechsel zur Kehre ohne Zwischenschwung.

15) Kehre aus dem Außensitz.

16) Sitzwechsel zum Halbmond mit beiden Beinen.

17) Desgleichen zur Schlange mit beiden Beinen.

18) Sitzwechsel mit Grätschen: a) auf der Stelle, b) mit Fortbewegen vor- und rückwärts.

19) Schwingen mit Grätschen beim Vor- und Rückschwung der Beine.

20) Seitschwingen im Seitstütz, beide Hände auf 1 Holm oder 1 Hand vorn die andere hinten, jede im Aufgriff.

21) Reiteln vor- und rückwärts, Forthüpfen oder Sitzeln grätschend auf den Schenkeln, Hände frei oder in der Seite.

22) Abwippen mit Umdrehen.

23) Ueberschieben, Querstand, Hände im Hangquergriff (Untergriff). Absprung und Schwung der Beine vorw. und seitw. über den Holm in den Stand, eine Hand läßt los.

24) Ueberschlagen aus den längs rückwärts gelegten Armen.

25) Ueberschlagen durch Fallen aus dem Stütz auf die Oberarme.

26) Rolle (hierunter wird jedes fortgesetzte Ueberschlagen verstanden; die Rolle ist für den Barren, was die Welle für das Reck) aus dem Sitz durch Fallen in die Oberarme vor- und rückwärts.

27) Schere vorwärts.

28) Schwimmhang von oben holmlängs, Stütz, Schwingen der Beine rückw. Auflegen der Füße, Hinablassen in den Schwimmhang.

29) Schwimmhang holmquer von unten und von oben, auch mit Loslassen einer Hand und eines Fußes.

30) Schwingen im Unterarm oder Ellenbogenstütz und Fortgleiten.

31) Abburzeln, ein Ueberschlagen aus dem Querliegen rücklings auf beiden Holmen; die Hände halten neben den Schenkeln fest, bis die Beine im Sinken sind.

32) Genickstehen, anstatt Abburzeln verkehrt gestreckt auf dem Genick stehen bleiben; aus dem Querliegen vorlings erfolgt ein verwandtes Schulterstehen.

33) Hangeln im Abhang wechselhandig, vor- u. rückw.

34) Abhang nach der Seite, Seitsitz innerhalb des Barren, die Füße werden unter den freien Holm gelegt und der Körper, welcher auf den Kniebugen oder den Oberschenkeln

ruht, rückwärts zur Wage und tiefer zum Abhang übergebogen. Wiederaufrichten. oder mit Griff der Hände auf die Erde rückwärts überschlagen.

35) Kniehang innerhalb des Barren, Beine gegrätscht.

36) Schenkelabhang innerhalb des Barren, Beine gegrätscht und gestreckt.

3te Stufe.

1) Hüpfen, scheitelhoch u. s. w. wie a, b, c, d, in der 2ten Stufe und e) mit Drehen im Aufschwung zur Wende und Kehre.

2) Aufkippen wechselarmig und gleicharmig, Niederlassen aus dem Handstütz in den Unterarmstütz und durch Aufkippen wieder Aufstemmen.

3) Anmunden 12mal.

4) Schwebe nach vorn grätschend über beiden Holmen.

5) Dieselbe nach hinten grätschend über einen Holm, mit beiden oder auch nur mit einem Arme stützend. Stützarm im Spalt.

6) Handstützeln im Kehrgriff vor- und rückw. wechsel- und gleichhandig.

7) Aufschwung in den Grätschsitz aus dem Querstand und Hang. Vorschwung der Beine, kurzes Ziehklimmen der Arme, aus Hangquergriff in Stützquergriff und Grätschsitz.

8) Unterarmstützeln mit Aufkippen vorwärts.

9) Daumanmunden 6 mal.

10) Sitzwechsel zur Wende.

11) Sitzwechsel zur Kehre mit Stütz einer Hand, bei Kehrschwung von der r. zur l. Seite stützt l. Hand.

12) Wende aus dem Sitz.

13) Drehkehre, Kehre r. mit l. um kehrt, oder Kehre l. mit r. um kehrt.

14) Drehkehre aus dem Sitz.

15) Drehwende, Wende r. mit l. um kehrt, oder Wende l. mit r. um kehrt, die r. oder l. H. fest. Auch am Ende

des Barrens Barren rücklings, beim Niedersprung Barren vorlings und Hände auf 1 Holm.

15) Knickstützschwingen a) vor- und rückw., b) im Kreis.

17) Schwebewechsel.

18) Aufstemmen mit aufgelegten Armen.

19) Kreis am Ende des Barrens mit 1 Bein vorwärts aus dem Stütz.

20) Derselbe rückwärts aus dem Stütz.

21) Derselbe vor- und rückw. aus dem Stande.

22) Derselbe vorw. und über beide Holme in den Stand, Gesicht nach außen.

23) Schwingen mit Biegen der Arme am Ende des Schwungs (Beinschwingen einfach), a) beim Rückschwung, b) beim Vorschwung.

24) Ueberschlagen aus dem Grätschsitz mit Durchgriff. Die Arme werden über den Kopf erhoben, schlagen zwischen den Holmen durch, greifen von unten und der Ueberschlag erfolgt in den Stand.

25) Ueberschlagen mit aufgelegten Ellenbogen und in die Oberarme fallend vorwärts.

26) Dasselbe rückwärts.

27) Ueberschlagen mit aufgelegten Ellenbogen und Aufkippen, vorwärts.

28) Ueberschlagen rückwärts, von den aufgelegten Armen in den Hang gehend.

29) Dasselbe durch Fallen aus dem Stütz in den Hang

30) Ueberschlagen vorwärts aus dem Stütz, mit nachgebenden und vorsichtig mit gestreckten Armen (ein Todtensprung, auch Stehschwung genannt).

31) Ueberschlagen aus dem Grätschsitz am Ende des Barrens in den Stand mit nachgebenden Armen.

32) Rolle vor- und rückwärts aus dem Hang in den Hang mit längs rückgelegten Armen.

33) Schersitzwechsel rückwärts über einen Holm, Hände fest.

34) Hocke aus dem Seitsitz innerhalb des Barren, mit Abstoß der Arme über den vorliegenden Holm hockend wegspringen oder in den Stütz rücklings hocken und rückwärts zurückhocken.

35) Hangeln im Abhang gleichhandig vorw. u. rückw.

36) Armstehen, bei längs rückgelegten Armen Ueberheben zum verkehrten Stand und Stützeln im Armstehen.

37) Steifschwingen, keine Biegung in den Hüften, Axe der Schwingung geht durch die Schultern.

38) Spreizschwingen, mit Spreizhalte der Beine, gleichhaltend und wechselnd.

39) Abwippen vorwärts als Unterschwung, Stütz auf den Holmenden, Barren rücklings; beim Vorschwung der Beine wird das Kreuz eingezogen und es erfolgt mit Abstoß der Arme ein bogenförmiger Absprung.

40) Durchschieben, Seitstand außerhalb des Barrens vorlings, Hände aufgr., mit Absprung wird der Körper unter dem 1ten Holm durch über den 2ten bei starker Biegung des Kreuzes geschwungen.

4te Stufe.

1) Hüpfen reichhoch.

2) Unterarmstützeln mit Aufkippen rückwärts.

3) Schwingen mit längs aufgelegten Unterarmen und Aufkippen a) beim Rückschwung, b) beim Vorschwung.

4) Anmunden 12 mal hinter der Hand über und unter dem Arm.

5) Schwebe nach vorn mit beiden Beinen geschlossen über 1 Holm.

6) Schwebe nach hinten grätschend über beiden Holmen.

7) Handstützeln im Knickstütz wechselhandig.

8) Dasselbe gleichhandig vorw. und rückw.

9) Handstützeln im Heben und in der Schwebe nach vorn mit geschlossenen Beinen.

10) Handstützeln in der Grätschschwebe nach vorn.

11) Hock-Handstützeln.

12) Stützkehre; Stütz, die Arme biegen, Aufschnellen des Körpers mit rechts oder links um kehrt und dann entsprechender gleichhandiger Griffwechsel. Als Vorübung mit ¼ Wendung fortgesetzt, ein Stützwalzen.

13) Wage mit untergesetzten Ellenbogen, a) zwischen den Holmen, b) quer über einen Holm, c) Wagewechsel und d) Drehling in den Wendesitz außen.

14) Heben mit rückgelegten Armen zur Wage nebst Wage aus dem Heben rückw.

15) Ueberheben rückw. im Hang mit gestreckten Armen und Beinen.

16) Steifschwingen mit aufgelegten Armen.

17) Anschulterschwingen und Schulterstehen mit aufgelegten Armen.

18) Wage im Hange aus dem Ueberheben rückwärts, a) von oben b) von unten als Anschweben.

19) Gestrecktheben rückw. aus dem Stütz und Wage daraus, wobei der Stütz mehr auf der vorderen Seite der Hand zwischen Daumen und Zeigefinger erfolgt.

20) Grätsche vorwärts aus dem Stütz, am Ende des Barrens von innen nach außen, die Beine grätschen beim Rückschwung durch die loslassenden Hände und der Turner springt in den Stand rücklings zum Barren.

21) Kreis mit 1 Bein in der Mitte des Barren vorw. und rückwärts aus dem Stütz.

22) Derselbe aus dem Stande.

23) Vorschweben und Kreis rückwärts mit einem Bein.

24) Vorschweben mit einem Bein und Kreis mit dem entgegengesetzten, nur vorwärts.

25) Kreis mit beiden Beinen vorw. aus dem Stütz.

26) Derselbe rückwärts.

27) Kreis von außen mit einem Beine wechselbeinig a) von außen nach innen (mit Wendeauf- und Kehrabsitzen), b) von innen nach außen (mit Kehrauf- und Wendabsitzen), c) gegenkreisend.

28) Kreis von außen gleichbeinig als Wende-Kehre. Wende l. in den Querstütz, Kehre r. in den Stand; auch als Schlange mit Kehre l. in den Stand.

29) Kreis von außen gleichbeinig als Kehr-Wende, Kehre r. in den Querstütz, Wende l. in den Stand; auch als Schlange mit Wende r. in den Stand.

30) Wende mit und ohne Anlauf von der Seite a) über einen Holm in die Mitte, b) über beide Holme hinüber mit Griff auf 1 oder 2 Holme.

31) Wende zum Stütz in der Mitte.

32) Kehre a) und b) wie oben bei Wende, auch als Fechtsprung.

33) Kehre in den Stütz, am Ende aus dem Stand vorlings.

34) Hocke in den Seitsitz innen und 2te Hocke in den Knickstütz rücklings mit angehängtem Schwimmhang holmquer; auch Hocke über beide Holme.

35) Kniesprung über den vorliegenden Holm (mit Vorsicht).

36) Flankensprung aus dem Stand in den Stütz, oder aus dem Stütz a) über den vorliegenden oder b) über den rückliegenden Holm in den Stand.

37) Schwingen mit Einknicken in der Mitte des Schwungs, einfaches Knickschwingen, a) beim Vorschwung, b) dasselbe beim Rückschwung.

38) Ueberheben a) mit nachgebenden Armen, b) aus dem Knickstütz, c) aus dem Unterarmstütz mit Aufkippen, d) mit aufgelegten Armen.

39) Bratenwender. Schwebe auf einem Holme l. Hd. auf- r. Hand untergr. Die Beine grätschend. Drehung des Körpers über dem Holm, wobei die Hände der Drehung folgen.

40) Handstehen mit gebogenen Armen.

41) Armstehen aus dem Unterarmstütz längs.

42) Kopfstehen.

43) Aufstemmen Hang im Kehrgriff, in der Mitte des Barrens wechselarmig, am Ende gleicharmig.

44) Schwungstemmen, beim Rückwärtsschwung der Beine aufkippen und aufstemmen. Wird fortgesetzt, wenn beim Vorschwung der Beine der Leib aus dem Knickstütz wieder in den Hang kippt um beim Vorschwung wieder aufzukippen.

45) Kehre und Wende mit aufgelegten Armen.

46) Dieselben aus dem Knickstütz.

47) Unterarmstützeln mit Schwingen und Aufkippen beim Rückschwung.

48) Dasselbe beim Vorschwung.

49) Schwingstützeln mit Beugen der Arme a) beim Rückschwung, b) beim Vorschwung, c) doppelt.

50) Handstützeln mit wechselnder Berührung der Schulter mit der je fortschreitenden Hand (Storchgang).

51) Handstützeln mit wechselnder Berührung des gegenüber liegenden Holmes mit der je fortschreitenden Hand.

52) Durchfall vor- und rückwärts; aus dem Grätschsitz mit gestreckten Beinen in den Schenkelhang fallend und mit Fortsetzung des Schwungs wieder in den Grätschsitz (sonst auch Ueberschlagen aus dem Grätschsitz genannt). Als Fall in den Schenkelabhang vor- und rückwärts vorzuüben; auch als Rolle, alles ohne Hülfe der Hände.

53) Hockschwingen (in Hockstellung) und Hockwende.

54) Schere aus dem Knickstütz a) rückw. b) vorw.

55) Handeln in der Grätschschwebe nach hinten.

56) Handstützeln im Knickstütz mit Kehr- und Wendedrehung.

57) Stützkehre im Knickstütz mit Schwingen.

58) Stützkehre aus dem Unterarmstütz mit Aufstemmen beim Vorschwung.

59) Hangkehre am hohen Barren.

60) Winkelschwingen und Winkelwende aus dem Heben rückw., wobei Beine und Rumpf einen rechten Winkel bilden.

61) Schwingstützeln mit gestreckten Armen vorw. und rückwärts.

62) Stoßschwingen, Hock- und Spreizschwingen, mit Stoßen, Hocken und Spreizen der Beine.

63) Grätsche aus dem Knickstütz oder auch Unterarmstütz am Ende des Barrens mit Aufkippen.

64) Grätsche rückw. aus dem Stütz am Ende des Barrens, Gesicht nach innen.

65) Anschulterschwingen aus dem Stütz.

66) Ueberschlagen nach außen, mit und ohne Armauflegen, Arme gebogen und gestreckt.

67) Wage mit untergesetztem Ellenbogen längs und Seitüberschlag a) über den Holm des Wagarms, b) des Stützarms.

68) Dieselbe und Kreis a) mit 1 Bein vor- oder rückw., b) mit beiden Beinen vorw. über 1 oder 2 Holme.

69) Wagewechsel mit Handstehen mit gebogenen Armen.

70) Grätsche in den Stütz von außen nach innen mit und ohne Anlauf.

71) Grätsche in den Stütz, Stützkehre vorw. aus dem Knickstütz und Grätsche aus dem Stütz.

72) Grätsche in den Stütz und Ueberschlagen in den Grätschsitz, Rolle, Armstehen u. s. w.

73) Grätsche in der Mitte des Barren, durch Stützkehre fortgesetzt.

74) Rolle vor- und rückw. aus dem Knickstütz in den Knickstütz mit Ueberschlagen und Ueberheben.

75) Seitschwebe nach außen; aus dem Stütz wird das r. Bein rückw. nach außen und mit Kehrdrehung des Leibes (r. vorw.) wieder über den Holm geführt, die l. Hand bleibt, die r. Hand stützt; zurück auf demselben Weg. Mit der Schwebe nach hinten grätschend über einen Holm verbunden, ein Schwebewechsel.

76) Schwingen mit Beugen der Arme beim Vor- und Rückschwung (Beugschwingen doppelt).

77) Schwingen mit Zusammenschlagen der Hände beim Rückschwung mit angehängtem Ueberschlagen rückw.

78) Kreis mit 1 Bein in der Mitte des Barren, Hangbein außen in der Reitschwebe.

79) Vorschweben mit dem r. Bein und Kreis rückw. mit demselben.

80) Hexensprung, Hände auf beiden Holmen und Kreiswechsel.

81) Gestrecktheben vorw. mit vorgelegten Armen mit Wage aus dem Heben vorw.

82) Gestrecktheben vorw. aus dem Hang mit Wage vorwärts.

83) Knickschwingen durch die Mitte doppelt mit angehängtem Ueberschagen vor- und rückw.

84) Kreis mit beiden Beinen über beide Holme, aus dem Wendesitz in Kehrsitz übergehend.

85) Derselbe rückwärts aus dem Kehr in den Wendesitz übergehend.

86) Grätsche in der Mitte des Barrens a) aus dem Stütz in den Stütz, b) aus dem Unterarmstütz mit Aufkippen in den Stütz, c) aus dem Stand in den Stütz.

87) Handstützeln im Knickstütz mit Schwingen vor- rückw. und doppelt.

88) Handstützeln mit Schwingen und Einknicken.

89) Handstehen mit gestreckten Armen und Handgehen.

90) Grätsche am Ende oder in der Mitte des Barrens aus dem Handstehen.

91) Ueberschlagen rückwärts am Ende des Barrens mit gestreckten Armen.

8. Rundlauf oder Kreisschwingel.

Die Uebungen welche hier vorgenommen werden können, theilen sich in solche welche a) auf der Stelle, b) im Laufen oder Schweben und Schwingen durch die Mitte und endlich c) im Kreislaufe oder Kreisschwunge ausgeführt werden. Letztere sind ganz insbesondere dem Rundlauf oder Kreisschwingel eigenthümlich, wie schon der Name andeutet; nur sie wurden daher auch in den vorliegenden Abschnitt aufgenommen, während die Uebungen auf der Stelle und durch die Mitte bei der Streckschaukel oder dem Ringschwebel verzeichnet sind. Dieses Verfahren dürfte noch dadurch gerechtfertigt erscheinen, weil sich nicht selten Kreisschwingel finden, welche, da sie nur durch einen Ständer im Mittelpunkte des Kreises unterstützt sind, Uebungen in der Mitte und durch die Mitte gar nicht gestatten. — Es versteht sich indeß von selbst, daß da, wo die Einrichtungen es zulassen, der Kreisschwingel auch als Ringschwebel (auch als Sturzschwingel, wobei man auf einer zur Seite angebrachten Erhöhung Stand nimmt, die Stränge ergreift und vorstürzend durch die Mitte schwebt) benützt wird.

1te Stufe.

1) Langsamlauf, Schönlauf; in Grundhaltung, das ist Querstand zur Kreisbahn, r. Hand im Bügel, l. Hand über dem Bügel am Strang, Arme gebogen, langsame gleichmäßige Schritte.

2) Lauf an einem gestreckten Arme.

3) Lauf im Unterarme hängend.

4) Schnelllauf wie 1 mit kleinen schnellen Schritten.

5) Springen mit dem inneren Fuße; Schnelllauf mit Springen unterbrochen, wobei der innere Fuß abstößt.

6) Springen mit dem äußeren Fuße.

2te Stufe.

1) Hüpfen vorwärts, Grundhaltung, kleine wechselfüßige hüpfende Bewegungen, bei welchen die Arme in stetem Strecken und Beugen (Wippen) sind.

2) Springen mit wechselnden Füßen, 4 und 3 Sprünge auf den Kreis.

3) Scheinlauf a) mit den inneren, b) äußeren Fuße; der betreffende Fuß streicht scheinlaufend über die Erde hin, ohne solche zu berühren. — Wird auch im Unterarmhang geübt.

4) Galopplauf a) mit dem inneren, b) mit dem äußeren Fuße abstoßend.

5) Langsam- oder Schönlauf rückw.

6) Hüpfen rückwärts.

7) Rückwärts Galopplauf.

8) Uebertreten, a) Seitwärts galoppirend tritt der Galoppfuß vor- oder rückw. über, beide Hände an dem Bügel, b) vorw. im Langsamlauf, Grundhaltung.

9) Uebertreten seitw., Hände an beiden Riemen rücklings (Gesicht nach außen) neben den Schultern mit Vortritt vorwärts über, mit Rücktritt rückw. über; auch im Unterarmhang.

10) Kreislauf im Stütz, den äußeren Arm gestreckt, den inneren im Knickstütz; vor- und rückw.

11) Halbkreis mit Wendeschwung im Stütz. Querstand zur Kreisbahn, r. Arm innen und gebogen, l. seitwärts gestreckt, r. Fuß vor, l. weit hinter dem r., beide auf der Kreisbahn, Kehrdrehung r. auf dem r. Fuß nach innen, das r. Bein wird schnell an das l. geschlossen, der l. Arm in den Knickstütz gezogen und der Turner schwebt dann in der Wagelage (rückw. gestreckt) seitw. im Halbkreisschwunge. Im Niedersprunge tritt der linke Fuß zuerst auf, der Leib wendet sich rückw. und der r. stellt sich hinter dem l. auf die Kreislinie. Links zurück. — Wird auch, aus dem Baskensprunge hervorgehend, mit Kehrschwung gemacht.

12) Scheinlauf im Stütz.

13) Walzen im Stütz.

14) Umfallen aus dem Hang, Hände an 1 oder beiden Bügeln vor den Schultern, Seitstand, Gesicht nach innen und Füße nach innen vorgestreckt, Rücken gegen die Erde; Drehung auf den Haken und Fall seitl., worauf ein einmaliges Kreisschweben mit nach vorn wagrecht erhobenen Beinen und Niedersprung auf dem Absprungsort erfolgt.

15) Umfallen aus dem Stütz; ein Kreisschweben im Knickstütz, Gesicht nach außen, Vortritt, Beine rückw. gestreckt auf den Fußspitzen. Drehung und Umfall.

16) Eirund aus dem Stütz; ein Galoppsprung im Stütz mit Dreitritt zwischen den Sprüngen.

3te Stufe.

1) Baskensprung mit Kreisschwung. Baskensprung r. seitw., ohne Niedersprung wendet man sich r. rückw. und setzt, in der Kehrlage, die Schwungbewegung bis auf den Aufsprungsort fort. Niedersprung zum Baskensprung. (Siehe Ringschwebelübungen).

2) Springen mit wechselnden Füßen 2 und 1 Sprung auf den Kreis als halber und ganzer Riesenschritt.

3) Kreisschweben mit geschlossenen Beinen vorwärts. Zu jedem Kreisschweben wird nach erfolgtem Anlaufe vorrück- und seitwärts ein lebhafter Abstoß gegeben; in Grundhaltung und im Armhang.

4) Galoppsprung, 2 und 1 Sprung auf den Kreis als halber und ganzer Riesensprung.

5) Galoppsprung mit Uebertritt seitw., beide Hände an dem Bügel.

6) Springen mit wechselnden Füßen als Riesenschritt rückw.

7) Uebertreten seitw. im Stütz rücklings (Rücken gegen die Mitte).

8) Galoppsprung als Riesensprung rückw.

9) Scheinlauf rückw.; auch im Unterarme hängend.

10) Walzen im Hang; ein Lauf mit stetem Drehen r. um oder l. um.

11) Kreisschweben seitw. (an beiden Riemen) mit vorw. Grätschen der Beine.

12) Dasselbe mit rückw. Grätschen der Beine.

13) Kreisschweben rücklings. Anlauf vorwärts, Absprung und Heben der geschlossenen Beine, r. um kehrt und rücklings rückw. schweben.

14) Laufwechsel, 3 Tritte vorw., 3 rückw. u. s. f. Die Hände greifen während der Drehung dabei um.

15) Kreisschweben mit Wendungen.

16) Kreisschweben seitw. mit grätschenden Beinen, aus dem Galopplauf seitw. mit Uebertreten.

17) Kreisschweben rückw. mit geschlossenen Beinen, in Grundhaltung und im Armhang.

18) Kreis mit Wendeschwung im Stütz, Gesicht nach innen und unten.

19) Kreis mit Kehrschwung im Stütz, Gesicht nach außen, durch Drehung aus der Wendelage oder aus dem Uebertreten rücklings seitw.

20) Derselbe mit Wendungen aus der Wende in die Kehrlage u. s. f.

21) Laufen an 1 gebogenen Arme.

22) Springen an 1 gebogenen Arme, a) mit dem innern oder äußeren Fuß, b) wechselnd als halber und ganzer Riesenschritt, c) im Galopp als halber und ganzer Riesensprung, vor- und rückw.

9. Streckschaukel oder Ringschwebel.

1te Stufe.

A. Auf der Stelle.

1) Anhang mit gestreckten Armen. Hierbei sind Beinbewegungen z. B. Heben, Grätschen, Stoßen, anzuordnen.
2) Unterarmhang.
3) Oberarmhang.
4) Anhang mit gebogenen Armen.
5) Ziehklimmen 2 mal.
6) Hangen an einem gestreckten Arme.
7) Abhang. Beine a) gekrümmt und b) gestreckt nach oben.
8) Ueberschlagen aus dem Hange mit Abstoß von der Erde.
9) Schwèngel, ein rasches heftiges Vor- und Rückschwingen im Hang mit gestreckten Armen an Ort in der Mitte.
10) Schwengel seitwärts.
11) Schwingen der Beine im Kreis.
12) Schwimmhang. Stand der Füße in den Ringen, Hände schulterhoch an den Strängen, vorwärts herablassen in den Schwimmhang.
13) Nest, aus dem Abhang mit gekrümmten Beinen werden die Füße in die Ringe gelegt, der Leib durchgedrückt.
14) Verschränkter Stütz. a) Arme verschränkt über die Brust l. Hand stützt auf Ring zur Rechten, r. Hand stützt auf Ring zur Linken, b) die Achselhöhle liegt auf der über dem Ring befindlichen Sprosse, Eingriff der 4 Finger im Bügel bei verschränkten Armen.
15) Halbfreier Stütz, Riemen hinter den Armen, Finger nach vorn.
16) Unterarmstütz.
17) Hangstütz, ein Arm im Hang gebogen, der andere im Streckstütz.

18) Heben der Beine vorw. wechselbeinig im Stütz.
19) Stand auf den Ringen a) in Grätschstellung, b) in Vorschrittstellung, c) hockend u. s. w.

B. Durch die Mitte.

1) Durchschweben gestreckt, im Hange. Hände auf den Ringen oder Sprossen, Brusthoch, Rücktritt aus der Mitte so weit, daß Riemen und Arme gestreckt sind. Absprung: mit gebogenen Armen vorwärts durchschweben und jenseits des Absprungs niederspringen.
2) Dasselbe hockend, im Hange.
3) Durchlaufen und gestreckt Zurückschweben im Hange.
4) Durchlaufen und hockend Zurückschweben im Hange.
5) Durchschweben und Zurückschweben gestreckt vorw., mit jedesmaligem Niedersprung und Aufsprung hinten und vorn.
6) Dasselbe hockend.
7) Hangschwingen, ein Durchschweben mit wechselndem Abstoß eines Fußes in der Mitte.
8) Seitschwingen und Seitschwengel.
9) Stützschwingen bei verschränktem Stütz.
10) Dasselbe bei halbfreiem Stütz.
11) Dasselbe bei verschränktem Stütz mit Umdrehen.
12) Dasselbe bei halbfreiem Stütz mit Umdrehen.

2te Stufe.

A. Auf der Stelle.

1) Wechselhang, wechselnd am r. und l. gestreckten Arme hängen.
2) Ziehklimmen mit einem Arm und Fassen des Handgelenks 2mal.
3) Unterarmhang einarmig.
4) Oberarmhang einarmig.
5) Fingerhang, in 4, 3, 2 und 1 Finger.
6) Freier Stütz, Riemen vor den Armen.

7) Heben der Beine vorw., gleichbeinig im Stütz.
8) Heben der Beine rückw., Hüften gebogen, Leib eingezogen (Katzenbuckel).
9) Schwingen im Stütz, a) der gestreckten, b) eingeknickten, c) der Unterarme, vor- und rückw. und im Kreis.
10) In den Stütz springen und vorwärts überschlagen. Beide Hände auf den Sprossen, Arme seitw. ausgebreitet; im Aufsprunge werden beide Riemen hinter die Arme bewegt und während sich die Arme strecken, neigt sich der Oberleib zum Ueberschlagen vorwärts.
11) Ueberschlagen aus dem Stand durch Absprung von der Erde, Ringe hüfthoch.
12) Armabstrecken im Hange mit gebogenen Armen wechselarmig.
13) Dasselbe im Stütz wechselarmig.
14) Niederlassen im Stütz zum Anmunden 2mal.
15) Desgleichen im Stande in die Strecklage mit gebogenen Armen vorwärts.
16) Ebenso rückwärts.

B. Durch die Mitte.

1) Durchschweben mit nach vorn rechtwinklig gehobenen Beinen.
2) Durchlaufen und mit nach vorn rechtwinklig gehobenen Beinen zurückschweben.
3) Gestreckt durchschweben mit Umdrehen und jedesmaligem Aufsprung hinten und vorn, a) Niedersprung im Galopp, b) derselbe gleichbeinig.
4) Hockend durchschweben mit Umdrehen und jedesmaligem Aufsprung hinten und vorn, a) Niedersprung im Galopp, b) derselbe gleichbeinig, — alles im Hange.
5) Hangschwingen mit Umdrehen bei jedem Aufschwung.
6) Stützschwingen bei freiem Stütz.
7) Dasselbe mit Umdrehen.
8) Freischwingen, aus dem ruhigen Hang in der Mitte sich in Schwung versetzen.

9) Im Stütz durchschweben mit Umdrehen auf der Erde mit Fußwechsel.

10) Sprung in den Stütz, Durchschweben und Niedersprung ohne Umdrehen.

11) Dasselbe mit Umdrehen und vorwärts zurückschweben.

12) Sprung in den Stütz und Durchschweben ohne Niedersprung und Zurückschweben.

13) Schwingen mit Knicken am Ende des Schwungs einfach, a) hinten, b) vorn.

14) Dasselbe doppelt hinten und vorn. beim Vor- und Rückschwung.

15) Baskensprung im Hang. Die Hände greifen schulterhoch, Stand seitwärts von der Mitte, der rechte Fuß vor den l., auf 1 wird der l. Fuß gehoben, und wieder auf dieselbe Stelle gesetzt von der er erhoben, auf 2 bewegt man den r. Fuß r. seitw., überläßt sich, hängend, dem Schwunge der Riemen und setzt ihn rechts von der Mitte auf die Erde, stellt dann auf 3 den l. Fuß vor den r. — 1 = Heben des r. Fußes, 2 = Fortsetzen des l., 3 = Uebertreten des r. Bei einiger Sicherheit in diesen Fußbewegungen wird die Durchschwunglinie immer länger werden.

16) Derselbe im Stütz; man springt nach jedem Abstoße vor dem Durchschweben in den Stütz.

17) Aus dem Stütz in den Hang fallen und durchschweben. Sprung in den Stütz, Durchschweben und im rückw. Zurückschweben — am Ende des Rückschwungs aus dem Stütz in den Hang fallen, Beine gestreckt nach vorn erhoben, und wieder Durchschweben vorwärts im Hang.

18) Seitschwingen im Stütz.

19) Ueberschlagen im Hange, beim Vorschweben rückw., beim Zurückschweben nach erfolgtem Absprung vorw.

3te Stufe.

A. Auf der Stelle.

1) Aufstemmen wechselarmig, aus dem Hang in den Stütz.

2) Niederlassen in die Strecklage und Aufrichten mit vorwärts ausgestreckten Armen.

3) Niederlassen in die Strecklage und Aufrichten rückwärts, Arme seitwärts ausgebreitet.

4) Ueberschlagen aus dem Stütz, vorw. mit nachgebenden und gestreckten Armen.

5) Dasselbe rückwärts, durch Fall in den Hang.

6) Ueberschlagen vor- und rückw., aus dem Unterarmstütz in den Unterarmhang.

7) Desgleichen aus dem Knickstütz.

8) Niederlassen aus dem Unterarmstütz, indem man in den Unterarmhang niederkippt und zurück in den Unterarmstütz aufstemmt.

9) Handstehen mit gebogenen und gestreckten Armen, durch Abstoß von der Erde oder Heben rückwärts.

10) Aufstemmen gleicharmig.

11) Armausbreiten gleicharmig, a) im Stütz, b) im Knickstütz.

12) Armabstrecken gleicharmig aus dem Hang mit gebogenen Armen.

13) Ueberschlagen rückwärts aus dem Hang.

14) Dasselbe fortgesetzt, durch Drehung der Arme im Schultergelenk.

15) Ueberheben rückwärts aus dem Hange, a) mit gestreckten Beinen und gebogenen Armen, b) mit gestreckten Beinen und gestreckten Armen.

16) Ueberheben vorwärts aus dem Stütz.

17) Ueberheben rückwärts aus dem Stütz und aus dem Knickstütz.

18) Wage aus dem Heben rückwärts gestreckt im Stütz.

19) Wage aus Abhang, a) rücklings, b) vorlings.

B. Durch die Mitte.

1) Hockend durchschweben mit scheinbarer Berührung der Erde, und Umdrehen. Durchschweben und Senken des Leibes — mit scheinbarer Berührung der Erde,

Niedersprung auf dem Aufsprungsorte — Zurückschweben rückw. oder mit Umdrehen vorwärts.

2) Dasselbe gestreckt.

3) Schwingen im Hangstütz.

4) Desgleichen im Unterarmstütz.

5) Desgleichen im Knickstütz.

6) Unband, Hände greifen brusthoch Ringe oder Sprossen, Rücktritt. Man läuft mit größester Gewalt durch die Mitte und wirft durch heftigen Abstoß von der Erde den Leib (Arme) gestreckt hoch, wobei man sich zugleich umwendet und im Niederfall wieder nach der entgegengesetzten Seite durchläuft, um von neuem aufzuspringen.

7) Sprung in den Stütz, Durchschweben, Niedersprung und rückwärts Zurückschweben.

8) Sprung in den Stütz, Durchschweben und Niedersprung mit Umdrehen und vorwärts Zurückschweben.

9) Sprung in den Stütz, Durchschweben ohne Niedersprung, Umdrehen und vorw. Zurückschweben.

10) Schwingen mit Einknicken durch die Mitte einfach, a) beim Rückschwung, b) beim Vorschwung.

11) Dasselbe doppelt.

12) Aus dem Stütz in den Hang fallen, Durchschweben und beim Rückschwung aufstemmen.

13) Baskensprung mit Umdrehen.

14) Schwingen mit aufgelegten Armen.

10. Schwebeübungen auf dem Baum, der Latte und Stütze.

Unter Schwebe versteht man im Allgemeinen jeden Stütz und Hang des Körpers, wo solcher bei beschränkter Stütz- oder Hangfläche gleichsam frei schwebt. Befindet sich der Körper hierbei wagrecht ausgestreckt, so nennen wir diese besondere Art des Schwebens „Wage". Schwebe und Wage finden sowohl im Hange als im Stütz statt und vertheilen sich in ihrer Anwendung auf fast sämmtliche Turngeräthe. Im engeren Sinne und für den vorliegenden Abschnitt verstehen wir unter Schwebeübungen den Stand und Gang auf schmalen Flächen (dem Schwebebaum, der Latte, Stütze u. s. w.) so wie den einbeinigen Stand auf flachem Fuß und auf der Fußspitze auf der Erde. Ruhige, wo möglich unbewegliche Haltung im Stande ist Haupterforderniß kunstgerechter Darstellung der Schwebeübungen. Der Blick ist stät schief vor- und abwärts auf einen — den sogenannten Augenpunkt zu richten. Zur Schwebestellung sind die Arme in Speichhalte seitwärts etwas gekrümmt erhoben, um bei freiem Schwebegang oder Stand das Gleichgewicht zu unterstützen; bei gebundenem Schwebegang oder Stand sind anderweitige feste Armhalten angeordnet und bleibt die Haltung des Gleichgewichtes dann dem standfreien Beine oder was — wenn auch dieses gebunden ist — schwieriger wird, dem Rumpfe überlassen.

Vorübungen zum Halten des Gleichgewichtes des eigenen Körpers auf der Erde finden sich unter den Freiübungen zerstreut. Die nachfolgenden Uebungen beziehen sich zunächst auf den Schwebebaum, finden jedoch, wie jeder von selbst ermessen kann, auch ihre Anwendung auf dem Liegebaum, der Latte, Stütze u. s. w. Letzteren sind einige Uebungen noch besonders eigenthümlich und folgen in einem Anhange nach.

1) Reitsitz und Aufstehen mit Stütz der Hände, Füße rücklings aufhockend.

2) Abspringen vor-, seit- und rückwärts.

3) Gang vorwärts, seitwärts und rückwärts a) auf dem Stamme, b) auf dem Zopfende.

4) Umwenden einmal und fortgesetztes Drehen als Walzen.

5) Freier Schwebestand auf dem Zopfende.

6) Gebundener Schwebestand auf dem Zopfende a) Hangbein seitwärts, b) rückwärts, c) vorwärts gestreckt, d) Arme in die Seite gestellt, e) auf der Brust verschränkt f) auf dem Rücken verschränkt, g) hochreichend.

5) und 6) bei Anfängern erst auf dem Stammende.

7) Ausweichen r. Fuß gegen r., beide Turner fassen sich an den Armen und treten gleichzeitig mit dem l. F. über.

8) Fußanmunden und dergleichen.

9) Stapeln, das Knie des vorschreitenden Beines wird an die Brust gezogen und schreitet in weitem Bogen (gleichsam eiu Hinderniß übersteigend (Storchen) vorwärts.

10) Schwebegang in Hockstellung.

11) Niederlassen und Aufstehen mit 1 Bein ohne Gebrauch der Hände.

12) Gang vor-, seit- und rückwärts in, wie bei 6), gebundener Schwebehaltung.

13) Schwebestellung im Ausfall.

14) Schwebehüpfen und Schwebehinken vor-, seit- und rückwärts.

15) Schwebeliegen seitlings in Streckhaltung r. Fuß und r. Hand stützen, oder links.

16) Doppelgang von Zweien, der Eine vor- der Andere rückwärts.

Der Schwebekampf wird von Anfängern auf dem Stamm- von Geübteren auf dem Zopfende ausgeführt; entweder 1 gegen 1 oder 2 gegen 1, wobei 1 in der Mitte seitw. kämpft. Der Kampf findet statt a) zum Ziehen (Ausfall, Fuß an Fuß, Handfassen und Ziehen und Schieben, der Fallende muß loslassen), b) zum Schlag (Fechtauslage, nur Schlag mit flacher Hand, kein Stoßen oder Greifen nach dem Gegner,

beim Absprung kein Kippen des Baums). Ueber die Anordnung des Schwebekampfs als Spiel siehe bei Spielen.

Auf der Latte

können außer einer Auswahl des Obigen noch für Anfänger Uebungen auf der Doppel-Latte (2 Schwebelatten 2′ entfernt und gleichlaufend aufgestellt) mit Nutzen angewendet werden.

Auf der Stütze

stellen sich als ihr eigenthümliche, schwierige Schwebeübungen das Kreisdrehen auf dem Standbeine und das Wechselhüpfen dar.

Den Rust

nennt man ein auf die Kante gestelltes Brett, worauf sich gleichfalls die meisten der obenerwähnten Schwebeübungen ausführen lassen.

11. Uebungen an der Hangel-Leiter.

Hangen und Hangeln herrschen hier vor. Stütz findet geringere Anwendung insbesondere bei nur einfacher Leiter, auf welche nachstehende Folge von Uebungen berechnet ist. Man unterscheidet an der Leiter die Backen, Sprossen und eine Häkelkante, Querhang, (wobei die Schulteraxe die Leiter rechtwinklich schneidet) und Seithang (wobei diese Axe mit der Längenausdehnung der Leiter gleichläuft). Spieß gibt eine sehr zweckmäßige stellbare Doppelleiter an, auf welcher die Uebungen noch sehr vervielfältigt werden können.

1te Stufe.

(Entsprechend der 1ten und 2ten Stufe am Reck und Barren.)

1) Ziehklimmen 2 mal im Seithang an 2 Sprossen mit Anschultern.

2) Ziehklimmen 2 mal im Querhang an den Backen, Kopf durch.

3) Hangeln im Seithang an der Innenseite des Backens, von der. r. zur l. und umgekehrt.

4) Hangeln im Seithang an den Sprossen, von der r. zur l. und umgekehrt.

5) Hangeln im Querhang an beiden Backen, Hände außen, vorwärts und rückwärts.

6) Dasselbe eine Hand außen am Backen, 1 Hand a) im Auf- und b) im Untergriff an Sprosse, vor- und rückwärts.

7) Dasselbe eine Hand innen am Backen, 1 Hand a) im Auf- und b) im Untergriff an Sprosse, vor- und rückwärts.

8) Dasselbe an den Sprossen mit Vorgriff der r. und l. Hand, vor- und rückwärts.

9) Querschwingen (d. h. Vor- u. Rückwärtsschwingen) a) im Seithange an 2 Sprossen, b) im Querhang an 1 Sprosse, c) im Querhang an 2 Backen.

10) Seitschwingen (d. h. seitw., rechts u. links Schwingen) a, b, c, wie vorstehend.

11) Kreisschwingen, Quer- und Seitschwingen zum Kreis verbunden.

12) Häkelhang.

13) Schwingen im Häkelhang.

14) Ziehklimmen im Seithang, spanngriffs an 3 Sprossen, 3 mal.

15) Hangeln im Querhang wechselhandig, Hände an den Innenseiten der Backen, vor- und rückwärts.

16) Hangeln im Querhang gleichhandig, Hände an der Außenseite der Backen, vor- und rückwärts.

17) Dasselbe 1 Hand an Backen, 1 Hand an Sprosse.

18) Dasselbe an den Sprossen mit Uebergreifen.

19) Dasselbe mit Uebergreifen und Schwung des gestreckten übergreifenden Armes und Ueberspringen von 1 oder 2 Sprossen; vorwärts besonders schön; auch rückwärts zu üben.

20) Hangeln wechselhandig mit Anziehen und senkrecht Abstrecken der Beine.

21) Desgleichen in Sitzhockstellung.

22) Heben der gestreckten Beine zur Waghalte vorw.

23) Schwunghangeln wechselhandig im Seithang an 2 Sprossen mit Seitschwingen.

24) Dasselbe an 1 Backen a) an der Außen, b) Innenseite.

25) Dasselbe im Querhang an 2 Backen, Hände außen, mit Querschwingen.

26) Häkelhangeln wechselhandig vor- und rückwärts.

27) Hangen im Fingerhang an den Sprossen mit 4, 3, 2 und 1 Finger.

2te Stufe.

(Entsprechend der 3ten und 4ten Stufe an Reck und Barren).

1) Ziehklimmen 3 bis 6 mal im Querhang, Hände innen an den Backen im Kehrgriff.

2) Ziehklimmen 3 bis 6 mal im Seithang, spanngriffs an 4 und mehr Sprossen, a) im Quergriff, b) im Kehrgriff.

3) Hangeln querhangs mit Ueberspringen von 3 und 4 Sprossen, vor- und rückw.

4) Hangeln im Quer- und Seithang in verschiedenen Griffarten mit wechselnder Berührung des Schenkels mit der grifffreien Hand.

5) Hangeln mit gebogenen Armen, wechselhandig, a) innen am Backen, b) seithangs an den Sprossen, c) querhangs an beiden Backen oder d) 1 Hand an Backen, die andere an Sprosse, e) an den Sprossen.

6) Dasselbe gleichhandig.

7) Häkelhangeln gleichhandig.

8) Hangeln im Untergriff wechsel- und gleichhandig: a) an der Innenseite des Backen, b) querhangs an den Sprossen.

9) Drehhangeln a) an den Sprossen im Querhang, b) an dem Backen im Seithang, c) an einer Seite des Backens.

10) Hangeln wechselhandig a) im Heben der Beine vorw., b) im Hocken und c) im Grätschen.

11) Schwunghangeln gleichhandig im Querhang mit Querschwung a) an beiden Backen, vorw. beim Vor- und rückw. beim Rückschwung, b) desgl. vorw. beim Rück- und rückw. beim Vorschwung.

12) Schwunghangeln gleichhandig im Seithang mit Seitschwung an einem Backen, a) links beim links Schwingen und rechts beim rechts Schwingen, b) rechts beim links Schwingen und links beim rechts Schwingen.

13) Schwunghangeln gleichhandig im Seithang mit Querschwingen a) Sprung der Hände beim Vorschwung, b) Sprung beim Rückschwung, c) Sprung beim Vor- und Rückschwung.

14) Hangeln im Kehrgriff innen an beiden Backen, im Hocken, Heben oder Spreizen.

15) Hangsteigen, Hände an den Backen oder Sprossen, Füße wechselbeinig gegen die Sprossen stützend.

16) Schwunghangeln gleichhandig im Querhang mit Querschwung und Ueberspringen von 1—3 Sprossen (beim Vorschwung).

17) Dasselbe rückwärts und im Untergriff.

18) Hangeln seithangs an den Sprossen im Spanngriff welchsel- und gleichhandig, ohne und mit Schwung.

19) Desgl. an der Innenseite des Backen mit Ueberspringen von 1 oder 2 Sprossen.

20) Hangeln gleichhandig a) im Heben, b) im Hocken, c) im Grätschen.

21) Desgl. a) im Querschwebehang, b) im Abhang, c) im Schwimmhang.

22) Durchwinden zwischen 2 Sprossen, von unten nach oben und umgekehrt: a) Beine und b) Kopf voran.

23) Griffwechselübungen in verschiedenen Hang- und Griffarten.

24) Desgleichen mit Drehen, als Hangkehren.

25) Fingerhangeln, wozu die Sproßen geeignete Grifflächen darbieten.

12. Klettern.

Unter dieser Aufschrift fassen wir alle Uebungen zusammen, welche sowohl am eigentlichen Klettergerüste, als auf den damit gewöhnlich in Verbindung stehenden Geräthen: der schiefen Leiter, den Doppelstangen, dem Enterbaum, Hangeltau u. s. w. vorgenommen werden können. Außer dem eigentlichen Klettern (wobei Arme und Beine ziehend und stützend wirken) dem Klimmen (wobei nur die Arme ziehklimmend wirken) und dem Stemmen (wobei gleichfalls nur die Arme stützend den Körper aufwärts bewegen) findet man daher noch die Abtheilung der Enterübungen, wobei der Körper sich hangend mit Armen und Beinen an dem wagrecht oder schief aufgestellten Enterbaum oder ausgespannten Entertau fortbewegt. Auch gehört hierher das Ueberrutschen über die Querbäume oder Rahen verbunden mit Stützeln, so jedoch in mehr als Leibeshöhe nur Turnern zu gestatten ist, welche in der 3ten Stufe stehen.

Bei allem Klettern ist es förderlich, mit den Händen jedesmal möglichst hoch vorzugreifen und dann die Füße gleichfalls so hoch als möglich an die Hände nachzuziehen; es ist Gesetz, daß das Herabgehen nicht gleitend oder rutschend, sondern kletternd und greifend geschieht. Das Klimmen und Hangeln geschieht gestreckt und ruhig hängend.

1) Senkrechte Stange und Doppelstange.

1te Stufe.

1) Klettern mit Nachgriff der Hände.
2) Spannhang an der Doppelstange.
3) Desgl. mit Schwingen.
4) Hangen an 1 gestreckten Arm.

2te Stufe.

1) Klettern a) mit Uebergriff der Hände, b) mit gleichhandigem Griff.
2) Hangen an gebogenen Armen.
3) Wage mit untergestütztem Ellenbogen, als Fahne im Stütz.
4) Ueberschlagen im Spannhang an der Doppelstange.
5) Abhang daselbst.

3te Stufe.

1) Klimmen wechselhandig.
2) Klimmen wechselhandig an der Doppelstange.
3) Klimmen im Abhang wechselhandig.
4) Fahne im Stütz mit Drehen.
5) Wage aus dem Stand rücklings mit Stütz gegen die Schulter als Schulterfahne.

4te Stufe.

1) Umgekehrt klettern.
2) Vorbei klettern Zweier.
3) Klettern mit 1 Hand.
4) Klimmen gleichhandig.
5) Sitzklimmen mit geschlossenen oder gegrätschten Beinen.
6) Klimmen gleichhandig an der Doppelstange.
7) Stützeln wechselhandig und gleichhandig an der doppel- und einfachen Stange.
8) Klimmen im Abhang gleichhandig.
9) Fahne frei, l. Hand kehrgriffs über Kopfhoch und ziehend, r. Hand untergriffs hüfthoch und stützend, Abstoß der Füße, Aufschwung und Halte in wagrechter Lage bei frei gestreckten Armen. (Läßt sich auch umgekehrt durch Hang des einen und Gegenstütz des andern Fußes bei hierzu geeigneter Vorrichtung ausführen).

2) Mast.

Das Besteigen der Maste bleibt für die Zeit der Turnkühr zur Lust für die rüstigen Turner vorbehalten. Vorübung hierzu ist das Stangenklettern bei steigender, allmählig baumartig werdender Dicke. Je nachdem der Turner zum Schwitzen der Hände mehr oder weniger geneigt ist, stellt sich auch das Mastklettern weniger oder mehr schwierig dar, so daß sich gerade hierbei eine vergleichende Stufenfolge nicht wohl aufstellen läßt. Bei dem Besteigen naturwüchsiger Bäume mit rauher Rinde fällt indeß dieser Umstand mehr weg, so wie er bei Turnern mit besonders trockenen Händen durch Befeuchten der Arme ausgeglichen werden kann.

3) Senkrechtes Tau,

glatt, mit Knoten oder Sprossen.

1te Stufe.

1) Klettern am Knotentau.
2) Steigklettern am Knotentau, wobei die Füße gleichzeitig zum Stande auf die Knoten geschwungen werden und ein Umschlingen des Taues, wie beim Klettern nicht stattfindet.
3) Klettern am glatten Tau 10 Fuß hoch.
4) Sitzklettern am Sprossentau.

2te Stufe.

1) Klettern am glatten Tau 20 Fuß hoch.
2) Steigklettern am Sprossentau.
3) Hangen an 1 Arm.
4) Fahne mit Stütz, l. Hand untergriffs (Daumen unten) r. Hand aufgr. (Daumen oben) Heben der Beine nach vorn.
5) Steigklettern am Knotentau mit Ueberspringen eines oder mehrerer Knoten.

3te Stufe.

1) Klettern am glatten Tau 40 Fuß hoch.
2) Ruhen im Tau; man greift mit dem 1 Fuß unter das Tau, erhebt dasselbe und tritt in den neben dem Hebfuße hängenden Bogen.
3) Klimmen wechselhandig (bei gleichhandigem Klimmen ist die Möglichkeit des Aushängens zu beachten).
4) Klimmen in der Fahnenlage mit Nachgriff.
5) Umgekehrt klettern.

4te Stufe.

1) Klettern am glatten Tau 80 Fuß hoch.
2) Vorbei klettern Zweier.
3) Verwickeln oder verstricken im Tau ohne und mit Loslassen der Hände.
4) Sitzklimmen.
5) Klettern mit 1 Hand.
6) Klimmen in der Fahnenlage mit Uebergriff als Fahnenwechsel.

4) Enterbaum und Enter- oder Hangeltau.

(Wo nichts besonders bemerkt ist, beziehen sich die Uebungen sowohl auf den Baum, wie auf das Tau.)

1te Stufe.

1) Auf- und Abwerfen der Beine bei feststehenden Händen im Querliegehang.
2) Ueberrutschen auf dem wagrechten Baum, a) im Reitsitz, b) im Seitsitz auf beiden und c) auf einem Schenkel, d) auf dem Leib querliegend.
3) Entern am wagrechten Baum, Kopf voran.
4) Desgl. Beine voran.
5) Hangeln am Tau im Seithang.

2te Stufe.

1) Entern am wagr. Tau, Kopf voran.
2) Desgl. Beine voran.
3) Hangeln am Tau im Querhang.
4) Hangeln am Baum im Querhang.
5) Ueberrutschen am schiefen Baum nur aufwärts (abw. soll nur geentert oder gehangelt nicht gerutscht werden) a) mit einem aufgelegten Unterbein, b) im Reitsitz.

3te Stufe.

1) Hangeln am Baum im Seithang.
2) Hangeln im Querschwebehang.
3) Hangeln am Baum im Querhang mit Berührung des Schenkels mit der je hangfreien Hand.
4) Entern am schiefen Baum und Tau aufw. a) Kopf, b) Beine voran.
5) Handstütz und Stützeln in der Reitschwebe vor- und rückw. auf dem wagrechten Baum.

4te Stufe.

1) Hangeln am Baum gleichhandig quer- und seithangs.
2) Hangeln im Seitschwebehang.
3) Handstütz und Stützeln in der Reitschwebe aufwärts vor- und abwärts rückw. auf dem schiefen Baum.
4) Desgl. aufwärts rück- und abwärts vorw.

5. Schiefe Doppelstange oder Doppeltau.

Hieran sind, außer den diesen Geräthen eigenthümlichen Zieh- und Rutsch-Uebungen ohne und mit dem Rollwagen, hauptsächlich verschiedene Reck- und Barrenübungen wie sie unten nach Lübeck zusammengestellt sind, theils erleichtert theils erschwert durch die schiefe Lage der Stangen, ausführbar.

A. Uebungen ohne Wagen.

a) im Hang.
1) Anhang und Abhang.
2) Ziehklimmen im An- und Abhang.
3) Schwingen in allen Arten.
4) Hangeln im An- und Abhang und in Schwimmhanglage.
5) Ueberschlagen und Ueberheben.
6) Schwimmhang längs und quer aus dem Ueberschlagen.
7) Wage aus dem Ueberschlagen.
8) Durchschwung.

b) im Stütz.
1) Stütz, als Handstütz, Unterarmstütz, Knickstütz.
2) Niederlassen; Aufkippen.
3) Stützeln vor- und rückw. alle Arten.
4) Schwingen im Handstütz, Knickstütz u. s. w.
5) Schwimmhang von oben längs und quer.
6) Schere vorw. und rückw.
7) Kehre und Wende nebst Sitzwechseln.
8) Abdurzeln; Ueberschlagen aus dem Stütz und Knickstütz; Ueberheben aus dem Quersitz auf beiden Stangen in den Hang überschlagen; Ueberschlagen aus dem Hang in den Sitz, die vorstehende Uebung umgekehrt, erst das Leichtere auf die abwärts laufenden Stangen; Rolle durch Fall auf die Oberarme.
9) Handstehen.
10) Gehen, Hände und Füße auf den Stangen.

B. Uebungen mit dem Wagen.

1) Hinaufziehen, vorlings auf dem Leibe liegend und in derselben Lage oder mit vorherigem Umdrehen im Sitz herab.
2) Hinaufziehen rücklings liegend wie oben.
3) Sitzend vorw. Hinaufziehen.
4) Rückw. Hinaufschieben.
5) Hinaufschieben Beinwärts (auf dem Bauche liegend) Hände an den Stangen und vorw. herabrutschen.

6) Knieend hinaufschieben.
7) Hängend hinaufziehen, Unterschenkel auf dem Wagen, Hände an den Tauen.
8) Dasselbe, Beine im Riemen unter dem Wagen.
9) Dasselbe in der Schwimmhanglage, Füße im Riemen, Rücken oben, Hände aufgriffs an den Stangen.

6. Schiefe Leiter, Strickleiter und senkrechte Leiter.

(Nachstehende Uebungen beziehen sich zunächst und wo nichts anderes bemerkt ist, immer auf die schiefe Leiter, finden jedoch auch der Mehrzahl nach ihre Anwendung auf die Strickleiter und senkrechte Leiter.)

1te Stufe.

1) Steigen auf der äußeren Seite auf und ab vorlings.
2) Zusammenziehen auf der inneren Seite der Leiter, Hände fest auf Sprosse, die Füße steigen von Sprosse zu Sprosse höher bis zum Sitzhockhang, dann wieder zurück.
3) Abstrecken und Anziehen auf der inneren Seite, mit aufstehenden Füßen den gestreckten Körper an die Leiter anziehen.
4) Steigen auf der inneren Seite a) Hände auf Sprossen, b) auf Backen.
5) Ziehklimmen mit Ansprung.
6) Ziehklimmen aus den gestreckten Armen zum Durchschauen.
7) Ziehen mit Nachgriff, Lage der Beine wie beim Stemmen.
8) Stemmen (ein Aufwärts Stützeln) mit Nachgriff, 4 Sprossen. Die Füße legen sich bei gestreckten rückw. gehobenen Beinen an die Backen an, um die Thätigkeit der Arme zu unterstützen.

2te Stufe.

1) Steigen auf der äußeren Seite rücklings.
2) Freisteigen auf der äußeren Seite ohne Gebrauch der Hände.
3) Steigen auf der Seite der Leiter 1 Arm und 1 Bein außen, 1 Arm und 1 Bein innen.
4) Abstrecken und Anziehen wie in der 1ten Stufe, jedoch mit nur 1 oder 2 zwischen Händen und Füßen liegenden Sprossen.
5) Ziehen mit Uebergriff.
6) Stemmen mit Nachgriff, 16 Sprossen.
7) Stemmen mit Uebergriff.
8) Klimmen an den Sprossen mit Nachgriff.
9) Klimmen an den Sprossen mit Uebergriff, 4 Sprossen.
10) Klimmen 1 Hand an Backen 1 Hand an Sprossen.
11) Klimmen seithangs, 1 Arm auf der Leiter mit Nachgriff.

3te Stufe.

1) Ziehen mit doppeltem Vor- und Nachgriff.
2) Ziehen mit doppeltem Vor- und Uebergriff.
3) Stemmen mit doppeltem Vor- und Nachgriff.
4) Stemmen mit doppeltem Vor- und Uebergriff.
5) Stemmen im Stütz rücklings, mit Nachgriff.
6) Klimmen an den Sprossen mit Uebergriff 16 Sprossen.
7) Klimmen an beiden Backen.
8) Klimmen an den Sprossen mit doppeltem Vor- und Nachgriff.
9) Desgl. und Uebergriff.
10) Klimmen seithangs 1 Arm auf der Leiter mit Uebergriff.
11) Klimmen wechselhandig mit Seitschwingen.
12) Klimmen an den Sprossen gleichhandig.

4te Stufe.

1) Ziehen gleichhandig.
2) Ziehstemmen, aus der Ziehlage in die Stemmlage übergehen.

3) Stemmen gleichhandig.
4) Stemmen im Stütz rücklings mit Uebergriff.
5) Klimmen an beiden Backen gleichhandig.
6) Sitzklimmen.
7) Klimmen im Hang rücklings.
8) Klimmen gleichhandig mit Wechselgriff von den Sprossen auf die Backen und umgekehrt.
9) Klimmen gleichhandig mit Ueberspringen von 1 oder 2 Sprossen.
10) Umgekehrt stemmen, Füße oben.
11) Genickfahne (auch an der Strickleiter). Hände auf 1 Sprosse, Durchschwung; der Kopf wird unter eine Sprosse gesteckt, Heben rückwärts gestreckt bis zur wagrechten Lage, oder über solche hinaus zum Anschweben.

13. Hantelübungen.

A. Mit feststehenden Füßen.

Die Hantelübungen geschehen, wo es nicht ausdrücklich anders angeordnet, in der Winkelstellung auswärts, dabei auch taktgemäß der Bewegung des Vorturners folgend.

1) Drehen der seitwärts ausgestreckten Arme.

2) Kippen der Hände, ein Auf- und Niederbiegen der Hände in den Gelenken bei seitwärts gestreckten Armen.

3) Ausschnellen der Arme, a) seitwärts, b) vorwärts, wechsel- und gleicharmig.

4) Stoßen gleicharmig und wechselarmig, nach unten, nach oben, nach vorn, nach den Seiten.

5) Stoßen mit gegrätschten Beinen: gleich- und wechselarmig, nach schräg oben, wagrecht (in kurzer, schneller wechselarmiger Aufeinanderfolge als Boxen) nach schräg unten.

6) Stampfe, ein Stoßen nach unten bei gegrätschten Beinen.

7) Senkrechter Halbkreis der Arme im Schwung oder im Heben: a) nach vorn und hinten, b) nach der Seite (über den Kopf) in Rist- Speich- und Kammlage.

8) Sägemann, ein senkrechter Halbkreis der geschlossenen Arme bei gegrätschten Beinen mit Rumpfbiegen vor- und rückwärts.

9) Wagrechter Halbkreis oder die Schulterprobe, vorzügliche Dauerübung.

10) Mantel, Kreisbewegung der Arme um den Leib zum Zusammenschlagen der Hanteln hinten und vorn.

11) Stoßhauen, (ein senkrechter Halbkreis mit 2 maligem Stoßen nach unten auf 1 und 3, in 4 Bewegungen.)

12) Wurfstoß, mit Wurfbewegung beginnend und Stoß endigend.

13) Knickschwingen, ein Halbkreisschwingen der Arme seitwärts, a) Oberleib aufrecht: Halbkreis nach unten, derselbe

nach oben, b) Oberleib gesenkt: Halbkreis nahe der Erde nach unten (der Oberleib dreht sich).

14) Schnellschwingen; Oberarme fest am Leib, Unterarme wagrecht; kurze schnelle Seitwärtsschwingungen, fest stehen.

15) Drehschwingen, wie 14 nur Arme vom Leib los und mehr abwärts gestreckt, starke Drehung des Körpers.

16) Mühle eine ganze fortgesetzte Kreisbewegung des vollkommen gestreckten Armes: a) mit 1 Arm, b) wechselarmig, c) gleicharmig, d) gegendrehend; sämmtlich vor- und rückw.

17) Mühle vor dem Leibe mit gegrätschten Beinen.

18) Knickmühle, wie 17, nur Kniebeugen wenn die Hanteln unten sind.

19) Trichter, eine Mühlbewegung, wobei der kreisende Arm einen Kegel oder Trichter umschreibt.

20) Die Achte mit 1 Arm fortgesetzt, gleicharmig, es wird hierbei eine liegende Achte vor dem Leibe beschrieben.

21) Reiterhiebe. a) senkrechte Hiebe (Speich- oder Kopfhieb,) b) schräge Hiebe (Hochkamm- und Hochrist- oder Schulter- und Achselhieb, von unten nach oben geht Tiefrist oder Hüfthieb,) c) wagrechte Hiebe (Rist- und Kammhieb oder Seit- und Brusthieb), diese Hiebe sind als Doppel- und Dreihiebe mit einander zu verbinden.

22) Kurzhauen (wie 21 mit verkürzten Bewegungen.)

23) Kreishieb, breitstehend und wechselarmig, ein Hochkamm und Hochrist mit weitem Ausholen.

24) Auf- und Abreißen, Grätschstellung, ohne Vorbeugen Arme senkrecht und geschlossen ab, dann zum Hochreichen auf.

25) Berühren der Erde. Grätschstellung, Ausfall r. u. l. im Stand mit Berührung der Erde.

B. Füße in Bewegung.

I. Auf der Stelle:

1) Auf- und Abreißen mit Grätschen.

2) Ausfall und Stoß nach den Seiten.

3) Ausfall nach vorn mit Hauen und Stoßen.
4) Kurzhauen mit Dreitritt.
5) Der Springfuß: starker Ausfall r., zurückstellen des r. B. hinter das l., welches zum Ausfall links dreht, a) in derselben Richtung, b) mit Stirndrehung.
6) Berührung der Erde (oben 25) mit Ausfall: a) wechsel- b) gleicharmig.
7) Springvorübungen auf der Stelle.
8) Baskensprung auf der Stelle (siehe Erklärung bei Ringschwebel) mit Hochristhieben: a) in derselben Richtung, b) mit Drehung nach r. und l.
9) Drehsprung, a) hin und her, b) fortgesetzt nach einer Seite.
10) Doppeldrehen (wie bei 9. —)

II. Von der Stelle.

1) Gehen.
2) Laufen.
3) Springvorübungen.
4) Springlauf und Laufsprung.
5) Heuschreckensprung.
6) Sprung mit Anlauf.
7) Kurzhauen mit Dreitritt.
8) Gehen und Hauen, gleich und wechselarmig, mit der Bewegung und gegen die Bewegung.
9) Kibitzlauf mit gleicharmigem Hauen mit und gegen die Bewegung.
10) Baskensprung vorw. (mit Vorwärtsbewegung).

14. Stabübungen und Stockschlagen.

A. Stabwendungen bei feststehenden Füßen.

I. Stab vor dem Leib.

1) Stab über den Kopf, aufgriffs.
2) Senken nach den Seiten mit gestreckten Armen.
3) Senken nach den Seiten mit einem gebogenen Arme.
4) Wende rechts rückwärts und vorwärts. Unter Wende ist hier ein Ueberheben des Stabes aus der Lage vor dem Leib in die Lage hinter dem Leib verstanden. Diese Bewegung wird theils vorzugsweis mit dem r. theils mit dem l. Arm, theils gleicharmig ausgeführt, wonach sich die Anordnung der folgenden Uebungen erklärt.
5) Dasselbe links rückwärts und vorwärts.
6) Dasselbe rechts rückwärts und links vorwärts.
7) Dasselbe links rückwärts und rechts vorwärts.
8) Dasselbe mit gestreckten Armen rückw. und vorwärts.
9) Dasselbe mit gebogenen Armen rückw. und vorw.

II. Stab hinter dem Leibe. Hände untergriffs (Handfläche nach vorn, Daumen oben), Senken nach den Seiten u. s. f. wie oben.

B. Stabsteigen.

I. Stab vor dem Leibe.

1) Uebersteigen vorwärts.
2) Dasselbe rückwärts.
3) Uebertritt mit Stabwinden. Das r. B. wird von außen um den r. Arm und über den Stab zwischen beide Arme geführt; der l. Arm macht die Rückwende, wodurch der Stab zwischen die Beine gelangt. Zurück: Vorwende l. Rücktritt mit dem r. Bein.
4) Aufsteigen mit 1 Fuß und Strecken des Beins im Knie. Anmunden an das Knie; das Standbein gestreckt.

II. Stab hinter dem Leibe.

1) Uebersteigen rückwärts mit beiden Füßen.

2) Uebersteigen vorwärts dasselbe.

3) Uebertritt mit Stabwinden, Hände untergriffs, Vorwende gleicharmig; Umtritt des r. B., Rückwende mit dem l. Arm, Vorsteigen mit dem r. B., wodurch man wieder in die Stabhaltung hinter dem Leibe gelangt.

C. Winden unter dem aufgesetzten Stabe durch.

1) Mit beiden Händen.

2) Mit einer Hand, a) mit Umfassung des Stabes, b) mit aufgelegter Hand.

D. Stockschlagen oder Stabschwingen.

I. Mit einer Hand.

1) Außenkreis rück- und vorwärts.

2) Innenkreis rück- und vorwärts.

3) Achte (eine Vereinigung der beiden senkrechten Kreise) vorwärts und rückwärts.

4) Wagrechter Kreis über dem Kopfe, von außen nach innen.

5) Dasselbe von innen nach außen.

6) Halbkreis wagrecht vor dem Leibe nach r. und l. schwingend.

7) Kreiseln des Stabes; die Hand faßt in der Mitte, Umschwung mit flüchtigem Griffwechsel vor dem Leibe.

8) Kreiseln zur Achte seitwärts vom Leibe mit Festhalten in der Mitte.

B. Mit beiden Händen 1—6 wie oben.

Diese Uebungen werden erschwerend auch mit einer Keule ausgeführt, wonach sich noch weitere kunstgerechte Kraftübungen und Stellungen von selbst ergeben.

15. Werfen.

A. **Mit dem Ger** nach dem Ziele dem sogenannten Gerkopfe. Nur Treffwürfe, so mit der Spitze des Gers aufsitzen sind vollgültig.

1) Stellung. Der r. Fuß hinten gequert, r. Knie gebogen, der l. Fuß und die Schultern in der Wurflinie; r. Arm gebogen, der Ger ruht wagrecht in der vollen Faust vor und über der Schulter.

2) Rucken und Schnellen, ein Anziehen zum Wurf mit rückwärts gestrecktem Arme (wobei auch das Zielen stattfindet) und wieder Vorschnellen, wobei die Faust sich zu einer Gabel öffnet, durch welche der Ger bei erfolgtem

3) Abwurf seinen Lauf nimmt. Der Abwurf geschieht zunächst ohne Ziel, dann nach dem Kopf als

4) Kern- oder wagrechter Wurf und

5) Bogenwurf, wobei der mit bedeutendem Uebergewicht nach vorn abgeworfene Ger im Bogen aufsteigt, oben überkippt und in einem Winkel von 45° den Kopf trifft.

6) Der Tiefenwurf ist weniger allgemein verbreitet.

Das Werfen geschieht a) aus dem Stand mit festehendem oder mit Vortritt des zurückgestellten Fußes, b) mit Anlauf, der mit der Stellung und dem Abwurf endigt und c) im Laufe, wobei der Abwurf geschieht, sobald der linke Fuß vortritt; der Werfende läuft links vorwärts weiter.

Das Gerspiel siehe unter Turnspielen.

B. **Mit dem Ball.** Wird als Ersatz für das auf den Turnplätzen gefährliche und nur auf freien abgelegenen Plätzen zu übende Steinwerfen getrieben. Eine durchlöcherte Scheibe dient hierbei als Ziel. Siehe auch unter Turnspielen.

C. **Mit der Schockkugel** in der 100 Fuß langen und 20 Fuß breiten umwallten Schockbahn. Der Wurf geschieht hier, so wie auch mit der Scheibe (Discus), in einem Bogen von unten nach oben in ähnlicher Haltung wie beim Kegelschieben.

Die vollständige Anwendung dieser Wurfarten kann jedoch nur auf vollständig ausgerüsteten größeren Turnplätzen stattfinden. Gebräuchlicher ist

D. **Das Stoßen** mit 6 bis 36 Pfund schweren Steinen oder Kugeln in einem Bogen von oben nach unten. Die Last ruht schulterhoch in der Hand des gebogenen Armes und wird durch Strecken desselben vorwärts getrieben. Stellung ähnlich wie beim Gerwerfen.

Noch verdient hier erwähnt zu werden das Stoßen an dem sich wagrecht drehenden Stoßbalken, das Schleudern, das Prallwerfen gegen die Erde (Gellen) und gegen die ruhige Wasserfläche (Schirken).

16. Heben. (Auch Tragen.)

Bei sämmtlichen Gewichthebeübungen kann nach Maasgabe ihrer geringeren oder größeren Schwierigkeit und der Kräfte des Turners der 1/8, 1/4, 1/2 und ganze Zentner verwendet werden. Es soll Keiner sich an einem Gewichte üben, welches er nicht mit gekrümmtem Arm heben kann. Das Heben großer Lasten mit gegrätschten Beinen und gestreckten Armen ist untersagt.

A. Als Gewichtheben.

1) Heben. a) mit 1 gestreckten Arme vorlings mit dem r. und l. Arme seitlings r. und l.; b) mit 2 gestreckten Armen vor-, seit- und rücklings a) und b) als Vorübung und nicht mit großen Lasten;) c) mit 1 gekrümmten Arm; d) mit 2 gekrümmten Armen; e) Fingerheben.

2) Einfaches Schwingen: a) mit 1 Gewicht vor- und rückwärts auf der r. Seite r., auf der l. Seite l., durch die Beine r. und l., seitwärts vor und hinter dem Körper; b) mit 2 Gewichten: vor- und rückw. auf beiden Seiten, dann mit Wechselschwung durch die Beine: seitwärts r. Arm vor dem Körper, l. Arm vor dem Körper, beide Arme vor dem Körper, beide Arme hinter dem Körper.

3) Stemmen mit Schwung: a) halbes (bis zur Lage des Gewichts auf dem Oberarm und der Schulter) r. l. gleicharmig, b) ganzes (bis zum Heben und Halten des Gewichtes mit hoch gestreckten Armen) r. l. gleicharmig mit Zwischen- und ohne Zwischenruhe.

4) Stemmen ohne Schwung: a) halbes r. l. und gleicharmig, b) ganzes ebenso.

5) Hinaushalten: a) aus dem Stemmen von oben mit Armauflegen des Gewichtes r. l. beidarmig, seitlings und vorlings; b) Dasselbe ohne Armauflegen; c) mit Anhängen des Gewichts: seitlings an r. l. und beide Arme, vorlings desgleichen, rücklings desgl. mit leichtem Gewicht; d) mit Heben

von unten r. l. und gleicharmig, vorlings und seitlings, mit gebogenen und gestreckten Armen.

6) Künstliches Schwingen. a) Rückenaufschwung; b) Schulteraufschwung; c) Kreis nach rückwärts, nach vorw.; d) Schwingen in Verbindung mit Werfen des Gewichts, insbesondere das Ueberwerfen, ein Wurf des Steines in einem Bogen, der rücklings vom Turner beginnt von hinten über denselben weg zieht und vorlings von ihm endet.

7) Stemmübungen im Liegen auf dem Rücken: a) Stemmen mit gebogenem Arm r. l. von hinten, von der Seite, b) desgleichen mit gestrecktem Arm, c) desgl. mit beiden gebogenen Armen, d) desgleichen mit beiden gestreckten Armen.

B. Als vermischtes Heben.

1) Heben des Stabkraftmessers (bis zur Entfernung von 50 Zoll des 2pfündigen Gewichts).

2) Heben des Eisenstabes von 27 Pfund und 20 Fuß Länge bei steter Verrückung des Schwerpunktes mit beiden ab oder hoch gestreckten Armen oder über die Schulter.

Mehr als vermischte Turnübungen für die Zeit der Turnkühr oder auf Turngängen, als zu regelmäßigem Riegenturnen eignet sich das Tragen von Lasten, Ranzen, Waffen u. s. w. Bekannt ist auch das hierher gehörige Tragen eines Menschen auf dem Rücken (Huckepack), auf den Schultern (Huckeschulter) u. s. w., worunter bei vermischten Freiübungen ein Mehreres.

Spiele.

Ohne Spiele ist kein tüchtiges Turnen denkbar. Darum folgt zum Schlusse dieses Handbüchleins eine Auswahl bewährter Turn- und Erholungsspiele. Sie sind für Jung und Alt zwar gleich geeignet; Turnern aus der Männerabtheilung dürften indeß das Gerwerfen, Schocken, Kegeln, Scheibenschießen, Thorball oder Cricket, Balltreiben und Ballschlagen vorzugsweise zusagen.

Die nähere Beschreibung der Spiele und Uebungen mit den Federballen, Reifen, den indianischen Stöckchen u. s. w. wurde als weniger wesentlich und zu weit führend übergangen.

A. Eigentliche Turnspiele.

1) Schwebekampf auf dem Baum (im Saale auf der Latte). Entweder in einer Reihe so zu spielen, daß für jeden vom Zopfende aus als dem Ehrenplatz herabgekämpften Turner ein Stich gezählt wird, wo dann je nach Anzahl der Mitspieler 12 oder 24 Stiche für den Sieg entscheiden; oder auf dem Stammende von zwei Partheien, welche sich ihre Spieler gegenseitig so lange herab kämpfen, bis die eine Parthei keinen Kämpfer mehr aufzustellen hat, in welchem Falle sie besiegt ist.

2) Hinkkampf. Zwei Anführer A und B wählen um die Reihe aus den Mitspielenden ihren Anhang; beide Abtheilungen nehmen auf dem freien Spielplatze 10 bis 20 Schritte gegenüber Stellung. Derjenige Anführer (z. B. A), welcher bei der Wahl im Nachtheil war, hat das Recht, zuerst einen seiner Leute hinkend (mit verschränkten Armen) herauszuschicken. Ihm entgegen schickt B sogleich einen geeigneten Kämpfer; der mit dem Hangbeine Auftretende ist tod und geht auf der dritten Seite des Spielplatzes in Stellung; der Sieger dagegen

hat auf dem Hinkbeine zu verbleiben und einen neuen Kämpfer zu erwarten, welchen der Anführer der Gegenparthei ohne Verzug heraus zu schicken hat. Die Anführer kommen erst dann in den Kampf, wenn der letzte ihres Anhanges besiegt ist. Diejenige Abtheilung, deren Kämpfer sämmtlich getödtet sind, hat das Spiel verloren.

3) Ringkampf. Wie 2), nur anstatt des Hinkens, das Balgen (seltener das ganze Ringen). Bei 2) und 3) haben die Anführer die Auswahl der herauszuschickenden Kämpfer mit Klugheit zu treffen; bei 2) namentlich schon Denjenigen in's Geheim voraus zu bezeichnen, welcher im Falle des ungünstigen Ausfalles des Kampfes seines Vorgängers, sogleich vorzuhinken und den Sieger der Gegenparthei durch unvermutheten Angriff zu überraschen hat.

4) Gerwerfen. Das Gerwerfen als Spiel geschieht von drei um je 2 Schritte weiter entfernten Malen aus. Spielen geübtere Turner mit Anfängern zusammen, so beginnt das erste Mal der Geübteren mit dem dritten Male der Anfänger, so daß beide Theile in gleichem verhältnißmäßigem Vortheile stehen. Die Spieler stellen sich in dem ersten Male auf und werfen der Reihe nach jeder einmal; wer getroffen hat, geht in das zweite und nach abermaligem Treffwurf in das dritte Mal über. Derjenige, welcher aus dem dritten Male einen guten Wurf thut, hat das Spiel gewonnen. — Alle Werfarten sind gestattet. Das Spiel soll auch links durchgespielt werden. Nicht mehr als 10 Spieler.

5) Schocken und Kegelschieben. a) Schocken nach Einem Kegel oder Stein als Ziel. Es wird der Reihe nach von Jedem einmal geworfen (rechts durch und links durch); wer zum drittenmale getroffen hat, ist Sieger. b) Das Kegelschieben wird gewöhnlich so gespielt, daß eine gewisse Anzahl von Punkten (16, 24 oder 48) die jedem Spieler gleichsam als eine Schuld zur Last geschrieben werden, abgekegelt wird. Da dieses Spiel theils ziemlich bekannt, theils von jeder Gesellschaft nach vorherigem freiem Uebereinkommen leicht angeordnet werden kann, so mag hier nur noch der verhältnißmäßige Werth der

Treffwürfe angegeben werden. König allein 3, der vorderste Eckkegel allein 2, wer 6 Kegel trifft, löscht seine halbe Schuld und schreibt 6 gut, wer 7 Kegel trifft, löscht seine ganze Schuld und schreibt 7 gut, bei 8 Kegeln ebenso und 16 gut, bei 8 Kegeln um den König oder 9 endet das Spiel sogleich zu Gunsten des betreffenden Werfers.

6) Massenziehkampf. a) Freiziehen. Zwei Anführer wählen um die Reihe aus den Mitspielenden ihren Anhang; beide Abtheilungen stellen sich auf dem freien Spielplatze 10 bis 20 Schritte auseinander auf. Mitten durch wird eine Gränze gezogen. Beide Abtheilungen nähern sich nun der Gränze und suchen ihre Gegner herüber zu ziehen. Wer vollständig auf des Gegners Gränze gezogen worden ist und von dem Anführer 3 Schläge erhalten hat, ist gefangen und stellt sich zur Seite der Fortspielenden auf. Diejenige Abtheilung, welche auf die Weise alle ihre Streiter verliert, ist die besiegte. Wird auch so gespielt, daß die Gefangenen, nachdem für jeden derselben ein Stich vorgemerkt worden ist, sogleich ihrer Parthei zurückgegeben werden, wobei denn eine gewisse Zahl von Stichen den Sieg entscheidet. — b) Am Tau. Erwählung von zwei Abtheilungen. Es wird eine Gränze gezogen. Eins, zwei, drei! und es beginnt das Ziehen (ruckweise). Sobald der letzte einer Abtheilung über die Gränze gezogen worden, ist der Kampf entschieden. c) auf dem Berge (Stürmen). Die Stärkeren oben, nach ähnlichen Grundsätzen wie bei a).

7) Werfen und Schießen nach der Scheibe. Beim Werfen zählt der erste Treffwurf, als der leichteste = 1, der zweite = 2 und so fort; ein Wurf in den Kasten = 3. Wer, nachdem die letzte Scheibe hineingeworfen, die meisten Stiche hat, ist Sieger. Beim Schießen zählt der erste Ring = 1 und so fort bis zum zwölften Ring = 12; der Mittelpunkt zählt 24 und wird das Spiel entweder durch einen solchen Schuß ins Schwarze oder durch 48 , 72 oder 96 Stiche beendigt.

B. Erholungsspiele.

1) Schlagball. Auf dem Spielplatz werden zwei Mal-Linien quer durch gezogen, die eine für das Schlagmal am Ende, die andere für das Fangmal nach der Mitte hin und von ersterer etwa 30 Schritte entfernt. Die Spieler (bis zu 20) theilen sich in 2 Abtheilungen, von welchen die eine herrscht und den Ball schlägt, die andere dient und den Ball aufwartet. Das Wesen des Spieles besteht nun darin, daß die herrschende Parthei herrschend zu bleiben und die dienende Parthei den Schlag abzugewinnen bemüht ist. — Beschäftigung der dienenden Parthei. Der Anführer besetzt den Spielplatz zwischen Schlag- und Fang-Mal hin und wieder so mit seinen Leuten, daß der auffliegende Ball nach allen Richtungen möglichst gut gefangen werden kann und wählt den besten Werfer zum Aufwerfer. Der Aufwerfer begibt sich in das Schlag-Mal- zur herrschenden Parthei und wirft den Ball etwa 10 Fuß senkrecht in die Höhe, worauf der Schlag erfolgt. Obliegenheit der Andern ist es nun, den Ball dem Aufwerfer zurück zu werfen. Sie können sich aber vom Dienste befreien und herrschend werden, wenn: 1) ein Dienender den geschlagenen Ball aus der Luft fängt, 2) wenn er nach einem Schläger, der vom Schlagmal nach dem Fang-Mal zurück läuft wirft und ihn trifft, 3) wenn er den Ball in das Schlag-Mal zu der Zeit schaffen kann, wann daselbst kein Schläger gegenwärtig ist oder 4) wenn alle Schläger ohne zu treffen, geschlagen haben und keiner ins Schlagmal zurück gekommen ist, 5) wenn einer von der schlagenden Parthei den Ball angreift, 6) wenn ein Schläger den Ballstock mit über's Mal nimmt, 7) wenn er beim Schlage den Stock aus der Hand fahren läßt. — Beschäftigung der herrschenden Parthei. Sie genießt das Vergnügen, den Ball zu schlagen, einer nach dem andern. Wer geschlagen, hat sofort nach dem Fangmale zu laufen, woselbst er nicht geworfen werden darf, und wieder zurück (wenn z. B. der Ball weit geflogen und von der dienenden Parthei in der Zwischenzeit kein Wurf erfolgen könnte)

oder sich seitwärts des Schlagmals aufzustellen, um zum Laufen eine günstige Gelegenheit abzuwarten. Wer aus dem Fangmale zurück gelangt, hat das Recht wieder einen Schlag zu thun. Bisweilen tritt der Fall ein, daß von allen Schlägern nur noch ein einziger im Schlagmale ist; dieser heißt dann der Löser; fehlt er den Ball mit 3 Schlägen, so ist das Spiel verloren.

2) Rundball. Wie oben zwei Partheien, welche sich bemühen in einer vorher bestimmten Zahl von Gängen die möglichst große Zahl von Stichen zu machen oder auf 25, 50 oder 100 Stiche als Ziel des Spieles hinzuarbeiten. Beschäftigung der spielenden Parthei. Einer nach dem Andern schlägt den Ball und umläuft dann einen bestimmten Kreis, wo dann jeder Umlauf seiner Parthei einen Stich zählt; dieses Laufen setzt Jeder so lange fort, bis die dienende Parthei den Ball in die Nähe des Schlagmals herangebracht hat. Hat Jeder der Reihe nach geschlagen, dann wechseln die Partheien die Beschäftigung. Beschäftigung der dienenden Parthei. Der gewandteste Spieler schenkt ein, die Andern sind auf dem Platze vertheilt, um den Ball schnellstens entweder unmittelbar selbst oder durch Zuwurf an den Einschenker zum Schlagmal zurück zu bringen; gelingt dieß, während der Schläger noch kreiset, oder wird der geschlagene Ball aus der Luft gefangen, so tritt sofort Wechsel der Beschäftigung ein.

3) Thorball oder Cricket. Wie beim Rundball streiten auch hier zwei Partheien um die höchste Zahl von Stichen. Die schlagende Parthei stellt der Reihe nach zwei Wächter in das Schlagmal vor die beiden Thore auf; so oft diese Wächter im Stande sind, ihre Plätze zu verwechseln, ohne daß ihr in der Zwischenzeit unbewachtes Thor, durch Einen von der rollenden Parthei mit dem Balle berührt wird, wird 1 Stich gutgeschrieben. Die rollende Parthei stellt 2 ihrer besten Spieler in die beiden Rollgränzen hinter die Thore auf, welche den Ball abwechselnd nach dem gegenüberstehenden Thore rollen. Aufgabe dieser Parthei ist es, die Schläger vom Schlag weg zu bringen; dieß geschieht 1) wenn der gerollte Ball das Thor

berührt, 2) wenn der abgeschlagene Ball von Einem der rollenden Parthei aus der Luft gefangen wird, 3) wenn in Abwesenheit des Wächters (insbesondere beim Wechsel der Plätze) das Thor mit dem unterdeß schnell herbei geschafften Balle berührt wird, 4) wenn der Wächter das Bein vorstellt, das Schlagholz vorhält, oder aus Versehen selbst das Thor umwirft, 5) wenn der Wächter zweimal schlägt und überhaupt einen Fehler begeht. Sind sämmtliche Spieler der schlagenden Parthei nach einander Wächter gewesen, dann kommt die rollende Parthei an das Spiel und so fort.

4) Balltreiben mit dem 8 Pfund schweren Ball. Zwei Abtheilungen stehen 15 Fuß entfernt gegenüber; 40 Fuß hinter jeder derselben ist eine zweite Malgränze gezogen und es gilt nun, den Ball sich gegenseitig zu und über jene Malgränze hinaus zu werfen oder zu rollen (es kann auch überein gekommen werden, den Ball mit dem Fuße [dem inneren Theile] zu schlagen), wodurch sich das Spiel entscheidet. Jede Parthei sucht den Ball aufzufangen oder einzuhalten; von dem Orte aus, wo dieß geschieht, wird der Ball zurück geworfen.

5) Ballschlagen mit dem Luftball. Hier gilt es, den Ball durch fortgesetztes Aufschlagen in der Luft zu erhalten, was von zwei Abtheilungen abwechselnd geschehen kann und wobei die Zahl der ohne Unterbrechung fortgesetzten Schläge für den Gewinn des Spieles entscheidet. Regeln: 1) Dieselbe Abtheilung bleibt so lange am Gange als der Ball den Erdboden nicht berührt. 2) Der Ball muß mindestens 10 Fuß oder auf doppelte Leibeshöhe geschlagen werden, 3) Derselbe Spieler darf den Ball höchstens zweimal hintereinander schlagen.

6) Schwarz und Weiß. Die Mitspielenden (nicht unter 20) theilen sich in zwei Abtheilungen, die Schwarzen und die Weißen und wählen je einen Anführer. Jede Abtheilung nimmt eine Seite der Spielbahn ein und es beginnt nun ein gegenseitiges Durchlaufen wobei reihum die Schwarzen, dann die Weißen möglichst viele Gefangene zu machen suchen. Will man dieß Spiel vom Zufall oder Glück mehr abhängig machen, so hat man noch folgende Weise. In der Mitte des Spiel-

platzes stellen sich beide Abtheilungen mit zugekehrtem Rücken in 2 Linien, 10 Schritte weit auseinander, auf; Keiner darf umsehen. Für jede Abtheilung ist ein Freiplatz so bestimmt, daß, um dahin zu gelangen, die Linie der Gegenparthei durchbrochen werden muß. Dieser Freiplatz muß möglichst weit entfernt sein. — Sind diese Anordnungen getroffen, so tritt der Spielordner in die Mitte und wirft drehend ein Holzscheibchen in die Höhe, dessen eine Seite schwarz, die andere weiß bemalt ist. Fällt die weiße Seite nach oben, so hat die Abtheilung der Weißen rechts um kehrt zu machen und nach ihrem Freiplatze zu flüchten. Wer unterwegs ergriffen wird, ist todt und hat sich seitwärts der Spielbahn in Ordnung aufzustellen. Die Schwarzen dürfen die Weißen nur verfolgen, nicht aber den Zugang zum Freiplatze versperren. — Fällt schwarz nach oben, so machen sich umgekehrt die Schwarzen flüchtig. So geht es fort, bis die Spieler einer Abtheilung sämmtlich todt sind und diese Abtheilung dadurch das Spiel verloren hat.

7) Das Jägerspiel. Es wird ein Jäger gewählt; die übrigen Spieler sind die Haasen und laufen auf ein zweimaliges Huth! Huth! des Jägers aus dem Freiplatze aus. Der Jäger begiebt sich nun auf die Verfolgung; Jeder, welchen er ergreift und mit 3 Schlägen bezeichnet, wird Hund, hat als solcher ein Tuch um den Arm zu binden und hilft jagen. Bevor der Jäger einen Hund erworben hat, darf keiner der Haasen in den Freiplatz zurück. Später aber gilt es, nach jedesmaligem Auslaufen den Freiplatz so bald als möglich wieder zu erreichen. Hat der Jäger alle Haasen gefangen, dann ist das Spiel zu Ende. Regeln: 1) Jeder Haase wird nur dann Hund, wenn er von dem herbeigeeilten Jäger 3 Schläge erhalten hat. 2) Der Jäger darf von den Haasen nicht festgehalten werden, wohl aber die Hunde.

8) Schwarzer Mann. Zwei Male, je am Ende des Spielplatzes werden bestimmt. Es wird Einer als schwarzer Mann gewählt; dieser verläßt mit dem Rufe: „der schwarze Mann kommt" das ihm angewiesene Mal. Ihm entgegen stürzt sich die im andern Male versammelte Spielerschaar und

sucht das gegenüberliegende Mal (von welchem der schwarze Mann ausgegangen ist) zu erreichen. Wer ergriffen und mit 3 Schlägen bezeichnet wird, ist dem schwarzen Manne zugetheilt. So geht das Laufen von einem zum andern Male fort, bis nur noch Einer oder sehr Wenige zu fangen übrig sind. Gelingt es diesen sich dreimal durchzuschlagen, dann sind sie frei. Regeln: 1) Nur der schwarze Mann darf 3 Schläge geben. 2) Niemand darf sich rückwärts bewegen, nur vor- oder seitw. Wer rückwärts geht, er gehöre gleichviel zu welcher Abtheilung, ist als todt sogleich aus dem Spiele zu entfernen und seitwärts aufzustellen.

9) Barlaufen. Zwei Abtheilungen werden gewählt und stellen sich an den, an beiden Enden des Spielplatzes befindlichen Malen auf. Die eine Abtheilung schickt einen ihrer Spieler zum Fordern, womit jedes Spiel eröffnet wird. Dieser sucht sich einen Feind, den er fordern will, heraus. Beide setzen einen Fuß gegeneinander und den andern nach hinten. Der Geforderte legt sich weit vor, ohne den hintern Fuß zu heben und streckt beide Arme aus; der Forderer legt sich zurück und gibt dem Geforderten 3 Schläge, so schnell oder langsam als er will, auf eine oder beide Hände: nach dem dritten Schlage sucht er aber sein Heil in der Flucht. Der Andere sucht ihn sogleich auf der Verfolgung zu erreichen. Kann er dieses, so hat er ihn zum Gefangnen gemacht. Erreicht er ihn aber nicht sogleich (wenigstens bis zur Mitte der Spielbahn), so schickt die andere Spielschaar dem Forderer einen Andern zur Hülfe, vor dem der Geforderte weichen muß.

Ueberhaupt ist nun das waltende Gesetz im Spiele, daß Jeder vor solchem Gegner weißen muß, und von dem durch einen Schlag gefangen werden kann, welcher später aus seinem Male gekommen und ausgelaufen ist, als er selbst. Das Auslaufen geschieht zwar nach keiner bestimmten Ordnung, doch ist es in den meisten Fällen als Regel zu beobachten, daß jeder nur gegen einen Gegner ausläuft, dem er im Laufen gewachsen ist.

Auch muß der Spielordner, welcher als beiderseitiger Spiel- und Schiedsrichter selbst nicht mitspielt, darauf sehen, daß Einer nicht zu oft, Mancher gar nicht und nie zu Viele auf ein Mal auslaufen. Wird der Platz einen Augenblick leer, so finden sich von einer Hälfte gleich Bländler ein, welche den Feind locken.

Drei bis vier Schritt von jedem Male an den quer gegenüber liegenden Winkeln des Spielplatzes steht ein Pfahl oder dergl., an welchen die Gefangenen gestellt werden. Diese stehen mit grätschenden Beinen und so daß der Fuß des einen immer den des Nebenmanns berührt, an der Seite des Platzes; der Aeußerste (seiner Spielschaar zu der erste) streckt die Hand seiner Spielschaar entgegen. Jede Abtheilung kann ihre Gefangenen durch Berührung des Aeußersten befreien oder erlösen; doch muß der Befreier sich hüten, nicht vorher geschlagen zu werden.

Das Erlösen bringt noch ein weit größeres Leben in das Spiel, indem die Einen auf Erlösen ausgehn, die Andern die Gefangenen bewachen.

Noch größeres Leben wird in das Spiel gebracht, wenn man 10—15 Fuß vor jedem Male eine Fahne oder dergleichen aufsteckt, welche vertheidigt werden muß und deren Verlust dem Verluste des Spieles gleich kömmt.

Regeln: 1) 3 bis 6 Gefangene, je nach der Zahl der Spieler, machen ein Spiel. 2) Die Hälfte, welche gewonnen, fordert im nächsten Spiele. 3) Sobald ein Gefangener gemacht ist, hört das Spiel so lange auf, bis jede Hälfte in ihrem Male ist und die Gefangenen stehen. 4) Wer über die Gränzen des Platzes läuft, ist als gefangen zu betrachten.

10) Der Fuchs kömmt. Einer ist Fuchs und nimmt als solcher einen Freiplatz (die Höhle) ein. Die Spieler, mit Plumpsäcken bewaffnet, schaaren sich neckend um den Fuchs her. Mit dem Rufe „Fuchs kömmt" und mit in Einem Athem auszuhaltendem „Heh" läuft nun der Fuchs aus und sucht Einen mit einem Schlage seines Plumpsackes zu erreichen. Gelingt ihm dieß, so fallen Alle über den Getroffenen her, welcher sich

schleunigst nach dem Freiplatze flüchtet und nun der Fuchs ist. Gelingt es dem Fuchs aber nicht, was gewöhnlich geschieht, Einen im Laufe zu erreichen und geht ihm die Luft zu fortgesetztem „Heh" aus, so schließt er mit „Fuchs kömmt" muß aber von diesem Augenblicke an hinken, wenn er nicht in den Freiplatz zurück geprügelt sein will. Hinkend darf Keiner den Fuchs berühren, wohl aber ist dem Fuchs das Schlagen unbenommen, so wie ihm auch gestattet ist, im Laufen den Freiplatz zu erreichen, wenn er die Plumpsäcke nicht fürchtet.

11) Kettenspiel (Bärenschlagen). Einer ist Rabe und scheucht mit dem Rufe „Rab! Rab!" die Schaar der Mitspielenden vor sich her. Diese dürfen nicht früher zum Freiplatze zurück kehren, als bis der Rabe sich einen Gefährten mittels eines Schlags mit dem Plumpsacke eingefangen hat. Der Geschlagene wird sofort in den Freiplatz gejagt; der Rabe selbst aber darf hierbei keine Plumpsackschläge erhalten. Die 2 Raben, und so viele deren noch hinzu gefangen werden, bilden nun Ketten und zwar wenn die Zahl der Raben ist = 2 oder 3, 1 Kette, = 4 bis 8, 2 Ketten, = 9 bis 12, 3 Ketten, = 13 und mehr 4 Ketten u. so fort. Die Ketten laufen nun aus und suchen die freien Spieler mit ihren Plumpsäcken zu erreichen; wer getroffen ist, wird von Allen nach dem Freiplatze geprügelt; läßt aber eine Kette los, oder wird eine solche durch die freien Spieler getrennt, so werden die zu dieser Kette gehörigen Raben gleichfalls nach dem Freiplatze zurück geprügelt. Eine getrennte Kette darf sich nur in dem Freiplatze wieder neu bilden. Von Zeit zu Zeit sind sämmtliche Ketten in dem Freiplatze zu versammeln, um sich über das Einfangen der noch freien Spieler zu berathen. Wissen sich einige Wenige dem Einfangen zu entziehen so werden diese für frei erklärt und das Spiel ist zu Ende.